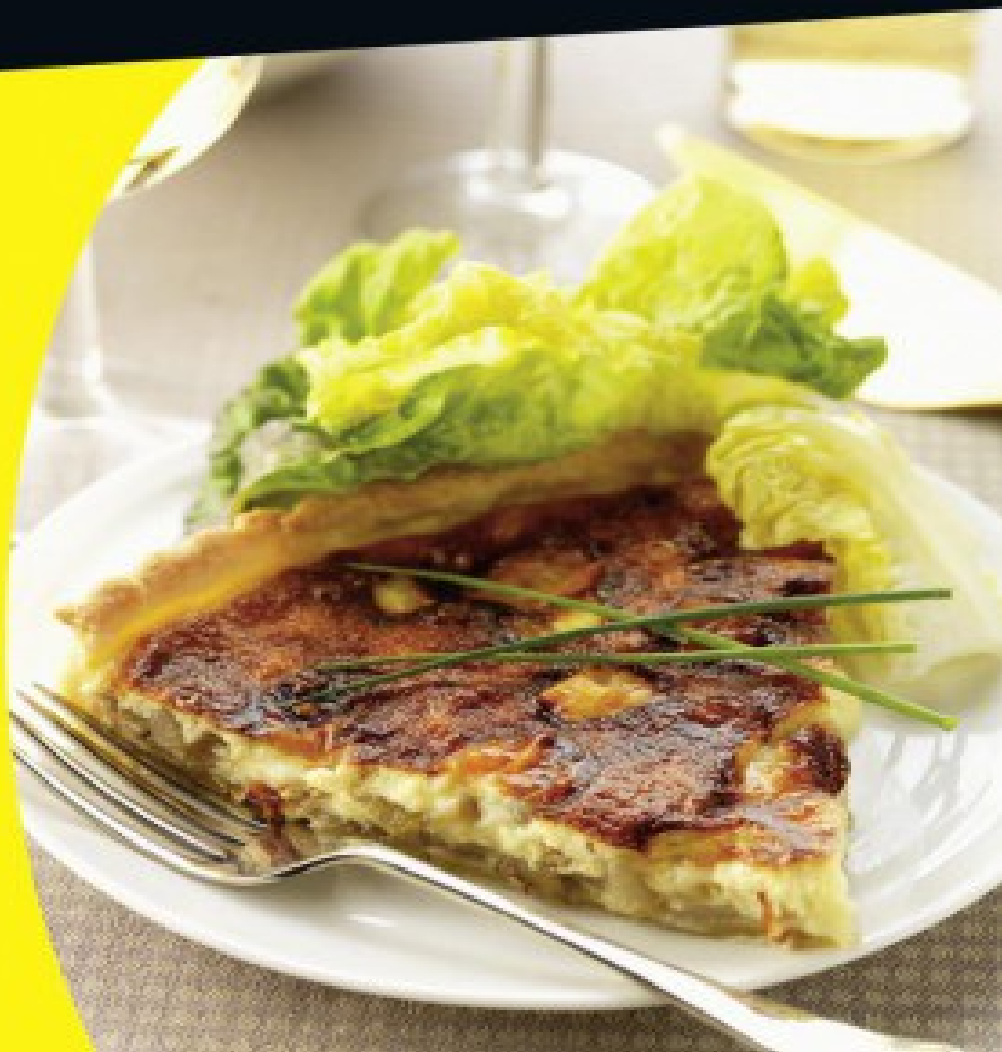
Avec les Nuls, tout devient facile !

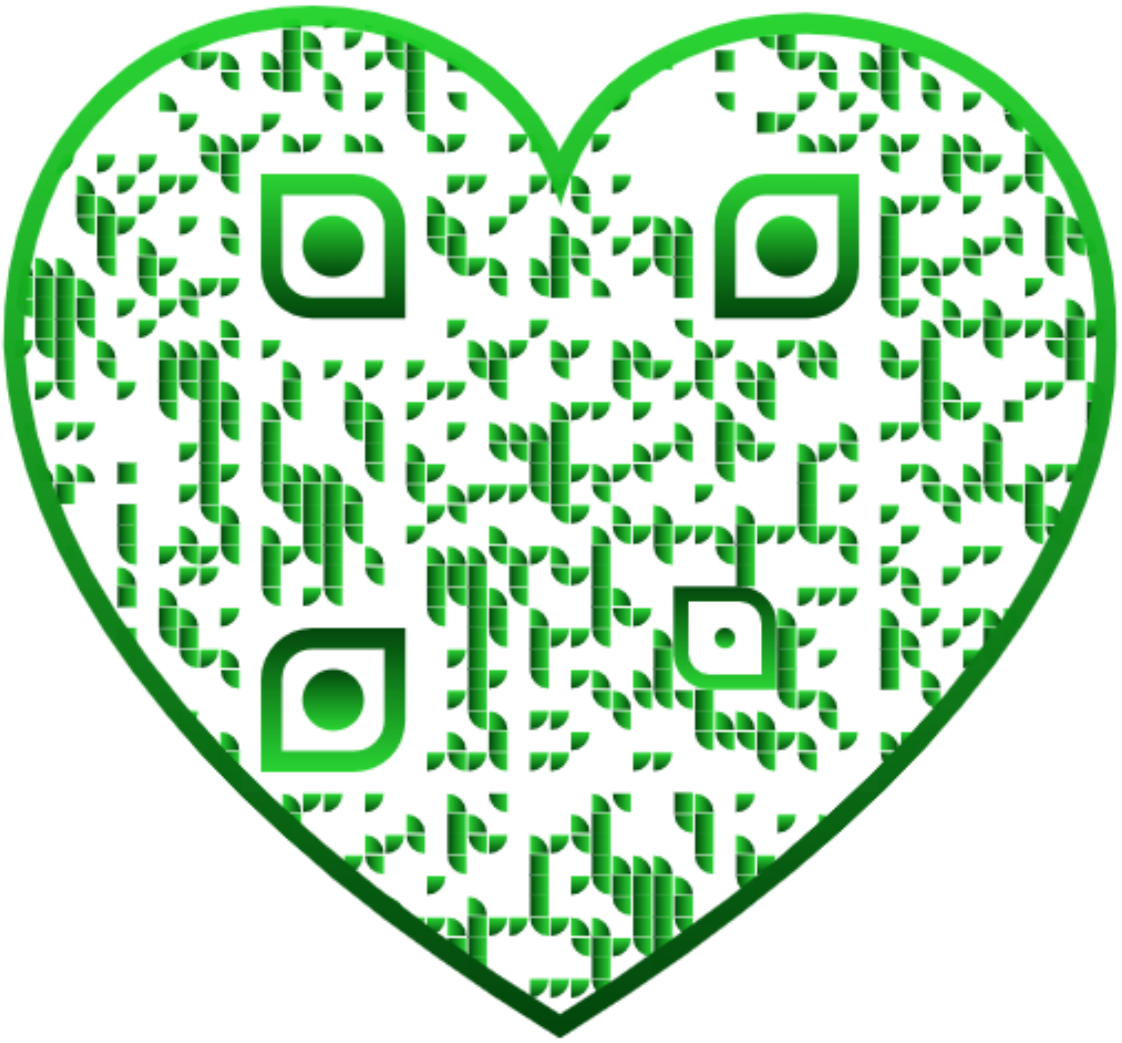
La Cuisine express

POUR LES NULS



- On s'équipe : les bons ustensiles, comment aménager sa cuisine
- Gérer son temps et s'organiser : mode d'emploi
- Pour tous les jours ou pour bluffer ses amis : des recettes pour chaque occasion
- + de 350 recettes express et gourmandes en moins de 15 minutes

Héloïse Martel



La Cuisine express POUR LES NULS

Héloïse Martel

FIRST Editions

La Cuisine express pour les Nuls

© Éditions First, 2013. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.
« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-7540-4086-0
ISBN numérique : 9782754055178
Dépôt légal : août 2013

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann
Édition : Charlotte Graillat
Mise en page et couverture : Catherine Kédémos
Correction : Anne-Lise Martin
Illustrations humoristiques : Marc Chalvin
Production : Emmanuelle Clément

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine 75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
E-mail : firstinfo@efirst.com
Internet : www.pourlesnuls.fr

Cuisine express Pour les Nuls

Sommaire

Page de titre
Page de copyright
Introduction
Comment utiliser ce livre
Aperçu des différentes parties de ce livre
Première partie : Chaque minute compte, alors équipez-vous
Deuxième partie : Pas une minute à perdre, alors organisez-vous
Troisième partie : 350 recettes gourmandes en un rien de temps
Quatrième partie : La partie des Dix
Les icônes utilisées dans ce livre

Première partie - Chaque minute compte, alors équipez-vous

Chapitre 1 - Utilisez de bons outils
La préparation
La cuisson
Le service
Chapitre 2 - Organisez votre cuisine
L'aménagement
Le rangement des ustensiles
La hauteur des plans de travail et des rangements

L'emplacement des prises électriques
L'éclairage des plans de travail
Le rangement
Le rangement du frigo
Le rangement du congélo
Le rangement des placards
Chapitre 3 - Choisissez les bons ingrédients
Les basiques du placard
Du côté de l'épicerie
Du côté de la droguerie
Pour faire face aux imprévus
Dans vos placards
Dans votre frigo
Les produits « gain de temps »
Les bouillons et les fonds de sauce
Les assaisonnements
Les salades
Les produits laitiers

Deuxième partie - Pas une minute à perdre, alors organisez-vous

Chapitre 4 - Planifiez vos menus
Les bonnes raisons de faire des menus
Encore une liste !
Les bons trucs pour faire vos menus
Chapitre 5 - Faites des courses intelligentes
La liste de courses
Le bon moment et la bonne formule
Coup de cœur et grosses promos
Chapitre 6 - Enchaînez les étapes des recettes
Préparez le terrain
Procédez par ordre
Optimisez votre temps
Chapitre 7 - Congelez, décongelez, dégustez
Les tout-prêts

Les produits maison
Le B.A.-BA de la congélation
Les règles de la décongélation
La décongélation au réfrigérateur
La décongélation au micro-ondes
La décongélation à l'eau froide

Troisième partie - 350 recettes gourmandes et leurs variantes en un rien de temps

Chapitre 8 - Recettes pour tous les jours
Des potages
Crème de chou-fleur au curry
Gratinée express
Potage de patates douces au lait de coco
Soupe de poulet, maïs et brocoli
Soupe de vermicelles au crabe
Velouté d'artichaut, croustillant de lard
Velouté d'avocat au lait de coco
Velouté de céleri au magret
Velouté de courgettes au fromage fondu
Velouté de légumes, dés de serrano
Des entrées
Carpaccio de betteraves à la ricotta
Chèvre aux aromates, salade de mesclun
Concombre à l'aigre-douce
Concombre et radis au gingembre
Poivrons confits au chèvre frais
Des petites salades
Roulés de jambon, chèvre et roquette
Salade avocat-pamplemousse
Salade chypriote
Salade de betterave et d'oignons
Salade de chou-fleur au chèvre et au parmesan
Salade de mâche, betterave et fromage frais

Salade de poivrons et tomate à la feta
Salade de pommes, camembert et bacon
Salade de trévises aux pommes
Salade grecque
Salade Waldorf
Tzatziki
Verrines de radis et fromage blanc aux herbes
Des croques, des œufs et des tartines
Artichauts gratinés au jambon et au cheddar
Bagels au poulet
Bagels au saumon fumé
Bricks à l'œuf et au thon
Bruschettas tomate-jambon-mozzarella
Galettes de blé noir au saumon fumé
Galettes de blé noir, chipos et oignons
Gratins express d'épinards et œufs durs
Œufs cocotte au céleri
Œufs cocotte à l'oseille et au jambon
Œufs durs, crème citronnée et truite fumée
Omelette au chèvre et à la menthe
Omelette épinards et parmesan
Omelette paysanne
Tartines à la crème de sardines, pousses d'épinards
Tartines aux lardons, salade feuille de chêne
Tartines de mousse de thon, salade de mâche
Tartines de roquefort aux noix et au cognac, salade d'endives
Toasts au chèvre et au miel
Tortilla au Bayonne
Des salades complètes
Assiettes grecques
Assiettes italiennes
Assiettes nordiques
Courgettes à la coriandre, feta et jambon cru
Frisée aux lardons, œufs mollets
Salade au poulet fumé
Salade d'avocat et jambon cru à la menthe

Salade d’endives, pommes vertes et saumon fumé
Salade de bœuf cuit
Salade de brocolis aux œufs mollets
Salade de courgettes, haddock et oignon rouge
Salade de figues à la roquette, jambon et parmesan
Salade de frisée, poires, jambon et roquefort
Salade de gésiers confits
Salade de haricots blancs à la menthe et au thon
Salade de lentilles au saumon
Salade de mâche, magret, poires et pignons
Salade de maïs, poivron rouge et surimi
Salade de pâtes à la feta
Salade de pois chiches, morue et oignons
Salade de pois chiches, poivron et chorizo
Salade de pommes de terre et mâche au saumon fumé
Salade de poulet à la vietnamienne
Salade de pousses d’épinards, œufs et noisettes
Salade de raie
Salade niçoise
Salade piémontaise
Des poissons, coquillages et crustacés
Cabillaud au beurre de citron
Cabillaud coco
Cabillaud rôti, épinards à l’ail
Calamars sautés à l’ail
Carpaccio de saumon à la pomme verte
Espadon grillé, salade de tomates aux câpres
Filets de daurade au citron confit
Filets de daurade au fenouil croquant
Filets de flétan, crème et échalotes
Filets de merlan aux petits légumes
Filets de merlan meunière
Flétan au persil
Haddock, beurre au citron
Lieu à l’aïoli
Lieu aux épices
Macaronis sauce thon-tomate

Maquereaux laqués
Moules à l'ail et au piment
Moules marinière
Papillotes de daurade à l'oseille
Pavés de saumon au citron et au gingembre
Pavés de saumon, miel et sésame
Pavés de saumon, sauce soja et épices
Raie, sauce soja aux câpres
Rougets aux olives
Saumon à la moutarde
Saumon grillé, sauce aux agrumes
Saumon rôti aux épices
Saumon sucré-salé
Tagliatelles au thon et au piment
Truites aux amandes
Truites en papillote
Des viandes et des volailles
Aiguillettes de poulet, champignons et crème
Blancs de poulet au citron vert
Bœuf haché au gingembre
Bœuf haché au parmesan, salade d'herbes
Bœuf haché coco-curry
Bœuf haché, tomates et olives
Bœuf piment et basilic
Bœuf sauté au gingembre
Bœuf thaï à la cacahuète
Carpaccio de bœuf, gingembre, roquette et parmesan
Cervelas à l'alsacienne
Chili con carne express
Chipolatas aux haricots à la tomate
Coquillettes au jambon fumé et aux œufs
Côtes d'agneau au paprika
Côtes d'agneau, sauce au yaourt
Côtes de veau aux olives
Couscous poulet minute
Cubes de porc au miel et au sésame
Émincé de bœuf à la tomate et à l'ail

Émincé de bœuf aux épices
Émincé de bœuf sauce soja
Émincé de canard aux pêches et à la cannelle
Émincé de dinde au paprika
Émincé de poulet à la basquaise
Escalopes de dinde à l'ail et au citron vert
Escalopes de dinde gratinées, épinards et mozzarella
Escalopes de dinde sauce citron et câpres
Escalopes de veau à la normande
Escalopes de veau, tomates et comté
Escalopes milanaises
Farfalle chorizo et crevettes
Grillades de porc au citron
Hachés de veau, tomates et parmesan
Jambon sauce madère aux épinards
Macaronis aux brocolis, lardons et pignons
Maxi-burgers maison
Mixed gril
Palets de veau au parmesan
Pavés de bœuf au lard et à la moutarde
Pavés de bœuf au roquefort
Poêlée de foies de volaille, salade de mâche
Poulet à l'ananas
Poulet au bouillon épicé
Poulet au cidre et à la crème
Poulet au curry
Poulet coco-coriandre
Poulet frit aux épices
Poulet grillé sauce à l'ananas
Poulet sésame
Poulet tandoori
Saltimbocca
Sauté d'agneau à l'orange
Des légumes et des pâtes
Champignons à la provençale
Courgettes à la menthe
Courgettes au curcuma

Fenouil au cumin et au citron
Fondue de poireaux à la crème
Lentilles au lard
Papillons, roquette, parmesan et pignons
Nouilles chinoises sautées aux œufs
Poêlée d'asperges et d'épinards
Polenta gratinée
Pommes de terre à la lyonnaise
Pommes de terre en papillote, ail et fines herbes
Purée de chou-fleur et de brocolis
Purée de haricots blancs, bacon grillé
Purée de patates douces
Spaghettis à la crème de gorgonzola
Spaghettis à l'ail, au piment et aux olives
Spaghettis ail et anchois
Spaghettis aux tomates confites
Tagliatelles au citron et à la sauge
Tagliatelles fraîches aux champignons
Des desserts
Caramel au beurre salé
Choux au Nutella®
Compote de pommes au citron vert
Compote de pommes et raisins aux épices
Compote de quetsches au miel
Compote de rhubarbe et de fraises aux baies roses
Crème de marrons-coco
Crème mangue-banane
Crêpes à l'orange et au gingembre
Crêpes chocolat-amandes
Croquants au chocolat
Croques brioche et banane au Nutella®
Croques pommes à la cannelle
Crumble express de poires
Fondue de fruits au chocolat
Fromage blanc au miel, pistaches et amandes
Gâteaux de semoule à la vanille
Gratins d'ananas à la noix de coco

Lamelles de poires et caramel au beurre salé
Mangues au gingembre
Moelleux à l'orange
Mousse au mascarpone et aux framboises
Pamplemousses rôtis
Poires au chocolat en papillote
Poires au roquefort et aux noix
Spéculoos laqués
Chapitre 9 - Recettes express pour recevoir les amis
Des potages
Cappuccino de bisque de homard
Crème d'asperges, œuf mollet et coppa grillée
Crème de champignons, courgette et roquette
Soupe de poissons de roche, filets de rougets et rouille
Des entrées
Cassolettes d'escargots aux champignons
Escargots à l'espagnole
Millefeuilles de mozzarella au saumon fumé
Mousse de jambon au cresson
Œufs brouillés aux pelures de truffes
Œufs brouillés, artichauts et ciboulette
Œufs mayo aux truffes
Œufs mollets, asperges et lomo
Ratatouille fraîche et lomo aux œufs de caille
Terrines de chèvre, câpres et poivrons
Des petites salades
Cresson et haddock mimosa
Salade de crevettes au citron vert
Salade de crevettes aux brocolis et aux pignons
Salade de fenouil au saumon
Salade de feuille de chêne, saumon fumé et fromage frais
Salade de mâche aux saint-jacques et pignons
Salade de mesclun, foie gras et artichauts
Des poissons, coquillages et crustacés
Brochettes de lotte sauce au miel

Brochettes de saint-jacques à la mangue
Cabillaud aux spéculoos en papillote
Crevettes à la citronnelle
Feuilletés aux fruits de mer
Filets de daurade sauce soja-vin doux
Filets de rougets, tomates confites et olives noires
Filets de sole roulés aux épinards
Gambas au pastis et aux herbes
Gambas marinées au miel
Gambas pimentées
Haddock juste poché, râpé de courgettes
Langoustines rôties, vinaigrette de mangue
Pavés de cabillaud au thym et à la coppa
Pavés de cabillaud aux girolles
Saint-Jacques à la vanille
Tagliatelles fraîches, rouget et asperges
Tagliatelles rouges et noires au crabe
Des viandes et des volailles
Aiguillettes de canard à l'orange
Aiguillettes de canard aux épices et au miel
Confit de canard et poêlée de légumes
Filet de bœuf au poivre
Foie de veau au bacon
Foie gras poêlé, figues aux épices
Magrets de canard, réduction de balsamique au miel
Tranches de gigot, beurre à l'ail, au citron et au romarin
Des desserts
Assiette de fruits d'automne et chèvre frais
Bananes confites à la vanille
Figues rôties au sucre cristallisé
Fraises à l'orange
Gâteau au chocolat noir
Glace pistache, caramel croquant
Mirabelles rôties sauce caramel
Poêlée de cerises à la vanille
Pruneaux au porto

Soupe de melon à la menthe
Terrine de chocolat
Vacherins poire et marrons glacés
Verrines de framboises aux spéculoos
Chapitre 10 - Recettes ultra-rapides
Des potages
Cappuccino de potiron et marrons
Crème de concombre à la menthe
Crème de pois chiches au cumin
Potage aux herbes
Des entrées
Artichauts et saumon, rémoulade de céleri
Carottes râpées, gingembre et raisins
Faisselle à l'échalote et à la ciboulette
Macédoine de légumes au pistou
Mesclun aux pignons et au parmesan
Mousse de sardines à l'estragon
Mousse de thon au fromage frais
Rémoulade de crabe au piment d'Espelette
Rillettes de thon au curry
Roulés de saumon fumé à la ricotta
Saumon fumé à l'huile de persil
Terrines de saumon
Des petites salades
Salade d'endives aux pommes et aux noix
Salade d'épinards à la fourme
Salade d'herbes sauce au miel
Salade de chou, carottes, raisins au curry
Salade de crevettes à l'ananas
Salade de crevettes à la mangue
Salade de crevettes aux herbes
Salade de haricots verts au parmesan
Salade de haricots verts, tomates confites
Salade de pousses d'épinards, tomates et câpres
Salade pomme verte et oignon rouge
Des croques
Croques crottins

Croûtes gratinées
Tartines de mousse de poivron au thon
Tartines de thon en tapenade
Des salades complètes
Macédoine de légumes, crabe et curry
Salade d'endives, noix et jambon
Salade de haricots verts, comté et jambon fumé
Salade de lentilles au jambon
Salade de maïs, jambon et artichauts
Salade de poulet au céleri et aux amandes
Salade jambon-gruyère aux noix et raisins
Des poissons, coquillages et crustacés
Crevettes sautées au fenouil
Filets de rougets à la tapenade
Filets de rougets au basilic
Flétan poché, vinaigrette d'épinards
Limande vapeur, sauce au tarama
Noix de pétoncles crème et cognac
Noix de pétoncles sautées au thym
Noix de Saint-Jacques, réduction de balsamique
Poêlée de crevettes aux lardons
Saint-Jacques aux lentilles
Tagliatelles fraîches au saumon fumé
Des viandes et des volailles
Bavette à l'échalote
Carpaccio de bœuf, câpres et parmesan au citron
Cuisses de canard confites aux petits pois
Filet de bœuf à l'estragon
Jambon au poivre et à la crème
Rognons de veau sauce madère
Tartare aller-retour
Des légumes et des pâtes
Haricots blancs en salade, tomates et basilic
Haricots verts à l'ail
Pâtes fraîches à la pancetta et au fromage
Tagliatelles fraîches aux noix
Tombée d'épinards à l'huile d'olive

Des desserts
Abricots au miel
Affogato
Ananas au poivre de Sichuan
Bricks chocolat-orange
Brioche au sucre cristallisé
Crêpes à la confiture de fraises
Croustillants à la rhubarbe
Faisselle aux fruits rouges
Fruits rôtis flambés au rhum
Gaspacho de fraises
Macarons pistache aux framboises
Mont-blanc express
Poires sauce chocolat aux pistaches
Sablés aux framboises et chantilly

Quatrième partie - La partie des Dix

Chapitre 11 - Dix ustensiles « gain de temps »
L'épluche-légumes
Le couteau pointu
La spatule souple
La bouilloire électrique
Les boîtes hermétiques
Les moules en silicone
Le presse-ail
Le chiffon en microfibre
Le robot multifonctions
L'autocuiseur
Chapitre 12 - Dix surgelés (presque) indispensables
Beurre d'escargot
Oignons émincés
Oseille
Herbes aromatiques
Poissons
Frites
Pommes dauphine

Glaces
Fruits rouges
Pain
Chapitre 13 - Dix ingrédients express
Potages en brique
Galettes de sarrasin
Thon au naturel et confit de canard
Purée en sachet
Sauces en boîte et en bocal
Salades en sachet
Fruits au sirop
Crème anglaise et chantilly
Pâtes à tarte et pâte à pizza
Pâtes à crêpes, à chouquettes, à crumble
Chapitre 14 - Dix plats à préparer la veille ou même avant
Aiguillettes de canard à l'estragon
Aspics au crabe
Cake aux noix
Compote de lapin au thym
Fenouils confits
Maquereaux au vin blanc
Marquise au chocolat
Terrine de canard aux olives
Terrine de foies de volaille
Terrine de macédoine
Chapitre 15 - Dix plats à réchauffer en quelques minutes
Bœuf aux carottes
Cocotte de Morteau aux pommes de terre
Palette de porc à la cocotte
Poule au pot
Poulet à l'estragon et au vin blanc
Purée de lentilles vertes au curry
Rouelle de porc aux pruneaux
Sauce bolognaise
Souris d'agneau confites

Tajine d’agneau au citron confit et aux olives
Cinquième partie - Annexes
Index alphabétique
Index des recettes

Introduction

Vous aimez cuisiner, découvrir de nouvelles recettes, tester vos talents, régaler vos amis et votre famille. Mais cela demande du temps, un temps que vous n'avez pas toujours. Le travail, les enfants occupent l'essentiel de vos journées, et chaque soir revient la lancinante question : « Que vais-je leur faire à dîner ce soir ? » Comment bien recevoir des amis, le samedi soir, quand on a couru depuis le matin entre réunion à l'école, supermarché et ménage ?

Le manque de temps est un vrai problème de société, qui perturbe parfois nos vies. Va-t-on pour autant supprimer la convivialité des repas en famille et entre amis ? Nous, on dit non. Nous avons choisi de nous adapter. On prend son temps pour cuisiner avec bonheur quand on a des loisirs, et dans le quotidien, on va au plus vite, sans négliger la forme, la gourmandise, le plaisir.

Dans ce livre, on commence par s'organiser, se munir d'un matériel performant, aménager sa cuisine de façon rationnelle, remplir ses placards d'aliments gain de temps, planifier ses menus et ses courses, profiter des ressources d'un congélateur. Puis on découvre plus de 350 recettes, pour préparer les repas quotidiens, pour recevoir famille et amis, et aussi pour vite cuisiner les jours où le temps presse encore plus que d'habitude. Bref, des recettes pour se simplifier la vie sans culpabilité.

Comment utiliser ce livre

Feuilletez-le comme il vous plaira. Consultez les premiers chapitres si vous pensez avoir besoin de conseils pour vous organiser, ou allez tout droit à l'index des recettes pour choisir tout de suite celle de votre prochain dîner.

Aperçu des différentes parties de ce livre

Première partie : Chaque minute compte, alors équipez-vous

C'est bien connu, les bons ouvriers ont de bons outils. Pour cuisiner facilement et rapidement, ayez un espace cuisine et du matériel bien pensés. Un mauvais éclairage, une prise de courant mal placée, des placards mal rangés, et vous perdez du temps.

Deuxième partie : Pas une minute à perdre, alors organisez-vous

Menus programmés, courses planifiées, listings à jour… voilà une gestion optimisée de votre temps pour la préparation des repas. Cela peut vous paraître contraignant au début, mais très vite, vous vous sentirez libéré.

Troisième partie : 350 recettes gourmandes en un rien de temps

Des idées et des recettes pour tous les jours, toutes les saisons, tous les goûts et toutes les occasions, pour oublier la monotonie des sandwichs, du jambon sous vide et des plats

cuisinés, avec des variantes, des conseils, et une liste d'ingrédients bien détaillée. Des potages qui deviennent cappuccinos, des entrées froides et chaudes, de petites et grandes salades, des poissons, des viandes, des volailles, des légumes et des desserts. Tout est prévu pour votre plaisir et votre bien-être.

Quatrième partie : La partie des Dix

Dix ustensiles « gain de temps », dix ingrédients presque magiques, dix surgelés incontournables, dix recettes à réchauffer, dix recettes à sortir du frigo au dernier moment… cinq bonnes raisons de vous plonger dans cette partie hyper-pratique.

Les icônes utilisées dans ce livre

Des idées pour changer une recette en modifiant les ingrédients selon votre humeur, les ressources du marché, ou votre budget.

Le truc qui va vous permettre de gagner encore plus de temps, ou de trouver le bon accompagnement, ou de faire le bon choix.

Première partie

Chaque minute compte, alors équipez-vous



Dans cette partie…

Quand on cuisine, le temps de préparation d'une recette doit être estimé au plus juste, car si la cuisson suppose une attente, la préparation, elle, demande de l'action ! Et des

outils appropriés. Pas seulement dans la réalisation, mais dans la logistique. Vous disposez de 30 minutes pour préparer le dîner ? Pas question de perdre un temps précieux parce que vos couteaux coupent mal, que votre poêle attache, ou que vous n’avez pas de casserole assez grande pour cuire vos pâtes.

Chapitre 1

Utilisez de bons outils

Dans ce chapitre :

- La préparation
- La cuisson
- Le service

Vous aimez cuisiner ? Mitonner de bons petits plats est pour vous un vrai hobby ? Tant mieux. Alors vous appréciez de beaux ustensiles de cuisine, rationnels, performants, mais aussi esthétiques, et votre cuisine est aussi conviviale qu'un séjour.

Ou alors, pour vous, cuisiner est une nécessité, un devoir familial, rien de plus. Mais tout au long de l'année, ce sont des heures et des heures que vous passez dans votre cuisine. Alors autant vous faciliter la vie en utilisant des outils qui simplifient le moindre geste.

Voici deux bonnes raisons de vous organiser pour avoir une cuisine rationnelle afin d'économiser du temps et de la fatigue.

La préparation

Le première étape dans la réalisation d'une recette, c'est la préparation : laver, éponger, égoutter, couper, râper, peler, émincer… Toutes ces menues tâches, pas toujours passionnantes, il faut bien le dire, vous les effectuerez vite et bien avec des outils adaptés. Essayez de peler une pomme de terre sans épluche-légumes : vous perdrez du temps, vous enlèverez une grosse partie comestible, vous risquez de vous couper si le couteau est très aiguisé. Et s'il ne l'est pas, bonne chance ! Donc, munissez-vous de 2 épluche-légumes appelés aussi couteaux Économe®, plutôt que d'un seul. Pourquoi ? Quelqu'un se proposera peut-être pour vous aider ? Ce couteau épluche les légumes mais aussi les fruits, et permet de faire de beaux copeaux dans du parmesan, ou dans du chocolat. Ce genre de petit outil que vous trouverez partout à un prix plus que raisonnable est le type même de l'ustensile « gain de temps » indispensable.

Les autres ?

> Des couteaux de tailles différentes. Le minimum : un petit couteau pointu, pour éplucher ; un couteau à dents, pour couper les légumes ; un couteau à viande ; un couteau à pain ; un tartineur pour le beurre.

Un point commun : ils doivent couper. Élémentaire, mais les couteaux perdent de leur tranchant au fil des mois et des années. Il faut donc les aiguiser pour les maintenir en bon état. Pour les utiliser en toute sécurité, essayez-les avant de les acheter : vous devez avoir le manche bien en main.

Les couteaux coupent… Pour votre sécurité, et celle de vos enfants, rangez-les. Le tiroir n'est pas la meilleure solution.

Une barre aimantée murale vous permet d'avoir sous la main tous vos couteaux, les lames sont protégées des frottements, et si vous les placez en hauteur, ils sont à l'abri des mains enfantines.

- Un fouet, qui mélange rapidement pâtes à gâteaux, œufs, sauces.
- Une spatule souple à embout caoutchouc, appelée « maryse », qui permet de récupérer totalement les pâtes, crèmes, sauces dans les récipients. Vous ne perdrez plus un gramme de vos préparations et ne perdrez plus de temps à racler désespérément le fond des casseroles et des saladiers.
- Un presse-ail, pour hacher finement 1 ou 2 gousses d'ail d'une simple pression de la main.
- Une essoreuse à salade, pour éliminer l'eau des salades vertes en quelques secondes.
- Un vide-pommes, qui élimine le trognon des pommes et des poires en laissant les fruits entiers.
- Une cuillère balance, très précise et super rapide pour tout peser, de 0,5 g à 300 g, peu encombrante, à ranger à portée de main dans un tiroir, ce qui ne vous dispense pas d'une balance de cuisine pour le dosage des quantités plus importantes.
- Un dénoyauteur, pour les olives ou les cerises.
- Une mandoline, pour râper, couper en julienne ou en dés les légumes.
- Un verre doseur, surtout pratique pour mesurer les liquides.
- Des ciseaux de cuisine, pour ouvrir sans s'énerver sachets, briques de soupe, de sauce et Cie. À garder pour un usage exclusif à la cuisine, afin de ne pas perdre de temps à les

chercher dans les autres pièces de la maison quand vous en avez besoin.

Sachez vous servir d’un fusil…

Un fusil à aiguiser est l’outil indispensable pour avoir des couteaux qui coupent bien. Passez et repassez la lame des couteaux sur le fusil, en allant de la partie située sous le manche à la pointe et en exerçant une pression ferme. Vérifiez le tranchant en coupant une feuille de papier.

La cuisson

La réussite d’une recette dépend beaucoup de la cuisson, c’est-à-dire des performances de la plaque de cuisson et du four. Ainsi, un four à chaleur tournante permet de diminuer le temps de cuisson. Les plaques à induction, elles, permettent une montée en température très rapide. Pensez-y si vous devez équiper votre cuisine.

Le four à micro-ondes, l’autocuiseur et le cuit-vapeur

Le premier réchauffe, décongèle, cuit. Le deuxième permet une cuisson express. Le troisième assure une cuisson rapide et sans matières grasses de très nombreux aliments.

Vous êtes peut-être des inconditionnels de ces appareils ménagers qui font gagner du temps et de l'argent. Nos recettes sont conçues pour des appareils de cuisson traditionnels. Si vous utilisez un autocuiseur, pensez à diviser le temps de cuisson indiqué par deux.

La qualité des ustensiles est aussi importante. Pour vos casseroles, cocottes, sauteuses, poêles, privilégiez la qualité. Cela représente un investissement, mais sur la durée, vous ne le regretterez pas. Leur revêtement restera longtemps impeccable. Pour une cuisson homogène, choisissez des dimensions correspondant à celles des foyers. N'oubliez pas les couvercles, pour une cuisson plus rapide.

Pratiques : les poignées amovibles, pour que les récipients passent au lave-vaisselle. Un solide revêtement antiadhésif évite en principe que les aliments attachent, facilitant ainsi le nettoyage.

Pour telecharger + d'ebook**s gratuitement et légalement veuillez visiter notre site :** www**.boo**ky**s-gratuit.com**

Dommage de passer 30 minutes à récurer vos casseroles, alors que vous avez préparé une recette express. Si des aliments ont attaché dans une poêle, une cocotte, une

casserole, versez 1 cm de liquide vaisselle dans le récipient, ajoutez 2 cl d’eau très chaude et portez à ébullition en surveillant. Au bout de 2 minutes, retirez du feu, laissez tiédir. Toute trace de brûlé disparaîtra d’un coup d’éponge. Attention, n’utilisez pas d’outils contendants pour gratter les dépôts, vous abîmeriez définitivement le revêtement.

> - Un minuteur, pour vous rappeler que la cuisson de vos plats est terminée.
> - Une grille pour démouler les tartes et les gâteaux, qui, ainsi, refroidiront plus rapidement.
> - Un chalumeau, pour confectionner des crèmes brûlées.
> - Une pince qui permet de retourner les petites pièces pendant leur cuisson, de manipuler des pâtes, ou de retirer du pain d’un toasteur sans se brûler.
> - Des plats à four décorés : ils passent du four à table, de la table au lave-vaisselle. Faciles à vivre !
> - Des moules, à revêtement antiadhésif eux aussi, bien sûr. Le silicone a la vedette. Format manqué, cake, mais aussi plaques de cuisson avec des formes diverses, muffins, financiers, petits-fours, madeleines… Les démouler est un jeu d’enfant, et ils se nettoient en un clin d’œil. Que demander de plus ?

Les moules en silicone sont souples ! Déposez-les sur la grille du four avant de les remplir, pour éviter un transport périlleux du plan de travail au four.

Le service

La tendance, c'est le service à l'assiette. Plus de plat de service à laver, plus de passage des plats. Coupes, cassolettes, cocottes individuelles, bols à potage, verrines, mini-terrines permettent de jolies présentations.

Pour les repas familiaux, n'hésitez pas à servir dans le plat de cuisson. Les plats, les cocottes sont aujourd'hui colorés, décorés et très présentables.

Autres ustensiles ingénieux :

> - une pince pour le découpage de tranches régulières dans un rôti, à utiliser avec un couteau standard, ou un couteau électrique ;
> - des *plate spacers* ou séparateurs d'assiettes : vous préparez vos assiettes à l'avance, vous les empilez en les séparant avec des « bouchons » en plastique. Gain de temps et gain de place garantis.

Chapitre 2

Organisez votre cuisine

Dans ce chapitre :

- L'aménagement
- Le rangement des ustensiles
- La hauteur des plans de travail et des rangements
- L'emplacement des prises électriques
- L'éclairage des plans de travail
- Le rangement
- Le rangement du frigo
- Le rangement du congélo
- Le rangement des placards

Pour cuisiner vite, ayez à portée de main à la fois les ustensiles et les denrées nécessaires à la réalisation de vos recettes. Rien de plus exaspérant que d'avoir à vider un tiroir pour retrouver une spatule, ou un placard pour dénicher un petit pot d'herbes, et s'apercevoir qu'il est périmé ! Un peu d'organisation dans le rangement et dans les gestes quotidiens suffit à faciliter votre vie. Rangez, listez, prévoyez, vous serez plus efficace et surtout plus cool.

L’aménagement

Une cuisine bien conçue est celle dans laquelle vous travaillez sans mal de dos, sans déplacements et sans gestes inutiles. Cela s’appelle l’ergonomie. Même si vous n’avez pas l’intention de refaire entièrement votre cuisine, vous pouvez repenser l’aménagement et améliorer votre confort, donc votre rapidité d’exécution. Voici les points qui peuvent éventuellement être revus.

Le rangement des ustensiles

Dans une cuisine, 3 zones cohabitent :

- la zone de cuisson : plaques et four ;
- la zone d’eau : évier et lave-vaisselle ;
- la zone du froid : réfrigérateur et congélateur.

Entre ces zones, les plans de travail, ou « zones de préparation ». Chaque cuisine a ses caractéristiques. À vous de réfléchir à la façon dont vous pouvez économiser votre temps et votre énergie. Préparez un plat, détaillez-en les différentes étapes, et demandez-vous si les ustensiles et les ingrédients sont à la bonne place, c’est-à-dire à portée de main : les cuillères, louches, fourchettes à long manche dans un grand pot, ou suspendus à une crédence à proximité de la plaque de cuisson, ainsi que les maniques, les casseroles, poêles, cocottes sous la plaque de cuisson, les couteaux sur une barre murale aimantée hors de portée des enfants.

La hauteur des plans de travail et des rangements

Se casser le dos avec un plan de travail trop bas, ou se bloquer les épaules avec un plan de travail trop haut, c'est douloureux et improductif. Si vous installez votre cuisine, soyez très attentif à ce point.

Attention aux placards hauts et profonds

Les cuisines sont souvent petites, alors pour gagner de la place, les placards prennent de la hauteur et atteignent le plafond. Idem pour les placards profonds. On range, d'accord, mais ensuite ? Comment faire pour trouver ce que l'on cherche ?

Équipez les placards de grande profondeur de tiroirs coulissants. Rien de mieux pour atteindre ce qui est rangé tout au fond.

Pour atteindre les rayons supérieurs des placards hauts, équipez-vous d'un tabouret roulant, qui se mobilise d'un petit coup de pied, et se stabilise dès que vous montez dessus. Rangez à cet endroit les ustensiles que vous n'utilisez pas souvent, comme un four à raclette, un nécessaire à fondue…

L'emplacement des prises électriques

On compte une prise par appareil ménager que l’on prévoit de laisser branché en permanence : cafetière, bouilloire, grille-pain, aspirateur de table… Faites donc installer plusieurs prises murales au-dessus des principaux plans de travail de votre cuisine. Et prévoyez aussi des prises « libres » pour brancher occasionnellement un batteur, un mixeur, un couteau électrique, par exemple.

L’éclairage des plans de travail

Si un plafonnier ou un rail lumineux munis de spots diffusent une lumière d’ambiance, les plans de travail doivent être particulièrement bien éclairés : placez un néon ou des spots qui dispensent un éclairage direct au-dessus de l’évier et des plans de travail.

Le rangement

La cuisine express, elle commence dès le marché. Lorsque vous rentrez de courses, vous rangez. D’accord. Et vous rangez comment ? Si vous tassez vos achats tant bien que mal dans le frigo et les placards, pour vous débarrasser au plus vite de cette tâche fastidieuse, vous allez galérer pour retrouver le pot de tomates confites dont vous aurez besoin, dans 3 jours. Vous imaginez le tableau ? on le connaît par cœur. On vide un placard entier, pour retrouver ce fichu bocal, caché derrière une pile de boîtes de conserve, qui, d’ailleurs, sont peut-être périmées. On l’a tous fait, ne culpabilisez pas ! Passer du temps à bien ranger les courses permet de gagner du temps au moment de cuisiner.

Le rangement du frigo

Pour conserver les aliments dans les conditions optimales, c’est important de bien ranger son frigo. Important aussi pour retrouver l’aliment que l’on cherche sans avoir à tout sortir.

En rentrant des courses, respectez les consignes du fabricant de votre appareil. En règle générale, on range…

- dans la zone la plus froide (moins de 4 °C) : les viandes, les poissons crus, la charcuterie, les plats préparés, les fromages au lait cru, les produits frais entamés, les plats en cours de décongélation ;
- dans la zone fraîche (de 4 à 6 °C) : les produits laitiers, les desserts lactés, les fromages frais, les fruits et les légumes cuits, les viandes et les poissons cuits ;
- dans la zone tempérée (de 6 à 8 °C) : les fruits et légumes frais, les fromages à pâte cuite ;
- dans la porte : les œufs, le beurre, les bocaux de condiments ouverts, les tubes de sauce entamés.

Voici quelques conseils pour ranger vite et bien :

- Retirez les emballages en carton, isolez les denrées les plus odorantes dans des boîtes hermétiques (fromages, viandes, poissons).
- Disposez en pile sur le plan de travail, selon leur destination, les produits alimentaires : d’un côté ce qui est destiné à tel ou tel placard, de l’autre ce qui doit prendre place au frigo. Vous ouvrez la porte du frigo une seule fois, vous rangez sur les étagères, idem pour les placards.
- Placez devant vous, près de la porte, les produits dont la date de péremption est la plus proche.

En rentrant des courses, marquez sur un cahier réservé à cet usage, et laissé dans la cuisine, la date de péremption des aliments frais que vous venez d'acheter. Ainsi vous saurez d'un coup d'œil qu'il faut consommer vos Knacki® avant le 25 avril, et la pâte brisée avant le 3 mai. Vous rayez au fur et à mesure de la consommation. Ainsi vous gagnez du temps.

Le rangement du congélo

Le congélateur équipé de tiroirs est le plus pratique, puisqu'il permet de séparer les aliments par catégories. Le rangement d'un congélateur coffre est moins aisé ; le plus souvent, il ressemble à un vaste chantier ! Il faut beaucoup de rigueur pour s'y retrouver. Le plus rationnel consiste à utiliser 5 grands sacs en plastique : l'un pour les entrées, le deuxième pour les poissons, le troisième pour les viandes, le quatrième pour les légumes et le dernier pour les desserts. Étiquetez les sacs. Lorsque vous chercherez un produit, vous sortirez du congélateur le sac correspondant à sa catégorie.

Inscrivez le nom des produits avec leur date limite de conservation sur une feuille de papier que vous affichez avec un aimant sur la porte de votre congélateur. Vous rayez les produits au fur et à mesure de leur utilisation, et ajoutez vos nouveaux achats.

Le rangement des placards

C'est simple, qu'il s'agisse des ustensiles, de la vaisselle, ou des ingrédients, regroupez tout ce que vous avez à ranger

par familles : les ustensiles dans un même tiroir, la vaisselle de cuisine pour la préparation des plats dans un même placard, les verres ensemble…

Procédez de la même façon pour les conserves : les poissons ensemble (sardines, thon, maquereaux), comme les légumes, les sauces, etc. Placez au plus près de la porte les aliments dont la date de péremption est la plus courte. Et comme pour le frigo et le congélo, notez le nom des produits, le volume (une petite boîte, une demi-boîte, une boîte 4/4), les dates de péremption.

Équipez vos placards d'accessoires de rangement. Optez pour des tiroirs coulissants horizontaux ou latéraux, pour des boîtes superposables, pour des porte-tasses et des porte-verres, des range-couverts pour tiroirs, des porte-torchons adaptables sur les portes des placards bas, un distributeur de papier d'aluminium, de film alimentaire et d'essuie-tout. Vous n'aurez plus à vider un tiroir entier pour trouver un ouvre-boîte. Tout ce qui simplifie le rangement vous évite de chercher, donc de perdre du temps. Consultez les sites internet, rendez visite à un droguiste ou à un spécialiste d'articles pour la cuisine, muni des dimensions de vos tiroirs et de vos placards.

Tournez manège !

Pour ranger efficacement les denrées dans les placards hauts, utilisez des plateaux tournants. Le choix est vaste : plateaux simples ou plateaux à 2 ou 3 étages en fonction de la hauteur de votre placard,

plateaux en bois, en verre, en plastique ou en Inox®. Quels que soient les modèles choisis, garnissez-les astucieusement, le salé d'un côté, le sucré de l'autre. Regroupez par exemple les cornichons, la moutarde, la sauce anglaise, le Tabasco® sur un plateau, la confiture, le miel, le sucre sur un autre.

Chapitre 3

Choisissez les bons ingrédients

Dans ce chapitre :

- Les basiques du placard
- Pour faire face aux imprévus
- Les produits « gain de temps »
- Les bouillons et les fonds de sauce
- Les assaisonnements
- Les salades
- Les produits laitiers

Les bons ingrédients, ce sont ceux que vous utilisez tous les jours. Pour toute recette, vous utilisez des produits incontournables, ceux que nous devons avoir en permanence dans nos placards. Ce sont les « basiques ». Plus de poivre ? Plus de moutarde pour faire la vinaigrette ? Il est 20 heures et les épiceries sont fermées. Rien de plus énervant. Vous pouvez bien sûr courir au supermarché le plus proche, ouvert, lui, jusqu'à 21 heures. Mais pour la cuisine express, c'est raté !

Sympas ces amis qui sonnent à votre porte vers 19 heures, ou les copains des enfants qui s'attardent après leur match

de foot ! Vous les garderiez bien à dîner. Les imprévus, on peut les prévoir, avec quelques ingrédients à transformer en un délicieux dîner.

Certains fabricants ont eu l'ingénieuse idée de nous proposer des produits préparés et conditionnés, qui nous permettent vraiment de gagner du temps en supprimant un épluchage et une manipulation fastidieuses, et une longue cuisson préliminaire.

Pourquoi se compliquer la vie ?

Les basiques du placard

Voici quelques produits de base que vous serez amené à utiliser souvent ; ayez-les en réserve dans votre placard pour ne pas vous trouver pris au dépourvu au dernier moment, vérifiez les dates de péremption, renouvelez-les dès que le niveau baisse.

Du côté de l'épicerie

- Les essentiels : sucre en poudre, sucre en morceaux, sucre vanillé, cassonade, miel liquide, confiture, farine, levure en sachet, thé, café lyophilisé en stick (il se conserve mieux que le café en pot si vous ne l'utilisez pas souvent), chocolat noir pâtissier, pâtes, riz, semoule, lait longue conservation.
- Les épices : sel fin, fleur de sel, poivre moulu, poivre concassé, noix de muscade, baies roses, baies de genièvre, clous de girofle, thym, feuilles de laurier, romarin, origan, sauge, curry, coriandre, gingembre, safran, paprika, cumin,

échalotes en semoule, piment d’Espelette, cannelle, vanille…
- Les fruits secs : amandes effilées, noisettes, raisins secs, pruneaux, cerneaux de noix, pistaches, pignons de pin, graines de sésame.
- Les condiments : moutarde, ketchup, cornichons, câpres, olives, huile d’olive et de tournesol, huile de colza et de noix, vinaigre de vin, vinaigre balsamique, Worcestershire sauce, sauce de soja, tomates séchées, citrons confits, concentré de tomates en tube, jus de citron en bouteille, citrons confits.
- Les conserves : poissons, légumes, fruits.

Répertoriez vos conserves sur une feuille, scotchez-la à l’intérieur de la porte du placard, et comme pour les autres aliments, rayez au fur et à mesure de leur utilisation, et notez leurs achats, avec la date de péremption. J’ai l’air maniaque ? Vous verrez, quand vous aurez pris cette habitude, vous serez surpris de son efficacité.

Du côté de la droguerie

À garder sous la main aussi : un rouleau de papier d’aluminium ménager, du papier sulfurisé, du film alimentaire, des rouleaux d’essuie-tout, des éponges, des chiffons en microfibre, pour nettoyer le plan de travail.

Pour faire face aux imprévus

En quelques minutes, et avec le sourire, vous improviserez un

repas pour vos invités-surprise. La vie est belle, sans stress ! Voici quelques ingrédients à garder en réserve au cas où…

Dans vos placards

- Les potages en brique : champignons, cresson, potiron, légumes… Avec quelques herbes fraîches, quelques lardons, de la crème longue conservation, de jolis bols à potage, voilà des cappuccinos tendance.
- Les conserves de poisson : anchois, crabe, sardines, thon, à transformer en rillettes, ou pour accompagner des pâtes.
- Les conserves de viande : cuisses de canard confites, à servir en 5 minutes avec des petits pois.
- Les conserves de légumes : haricots blancs, haricots verts, pois chiches, macédoine de légumes, lentilles au naturel et à la graisse d'oie, cœurs et fonds d'artichauts, épinards en branche, petits pois, marrons, tomates pelées, poivrons à l'huile… pour des salades rapides, des œufs cocotte, des accompagnements.
- Les conserves de fruits : ananas, poires, à transformer en poêlée, en crumble, avec des épices, du chocolat…
- Les « douceurs » : crème de marrons vanillée, pâte à tartiner.
- Les sauces : anchoïade, tapenade, sauce madère, sauce au pistou, briques de sauce tomate et de béchamel.

Les aromates semoule

Conserver de l'ail, de l'échalote, de l'oignon dans une cuisine pendant plusieurs semaines n'est pas facile ; ils sèchent ou ils moisissent, selon l'hydrométrie ambiante. Une solution, pour avoir malgré tout des aromates prêts à l'emploi pour parfumer vos plats : l'ail, l'échalote et l'oignon semoule, vendus en supermarché en petits bocaux de verre de 60 g ou en maxi-format de 265 g. On compte 1 cuillerée à café par personne pour l'assaisonnement d'une salade. Vous en saupoudrez une salade, ou vous en ajoutez dans une poêle ou une casserole, au début de la cuisson.

Dans votre frigo

Certains produits frais sous vide ont une durée de vie assez longue et se prêtent à de multiples recettes. J'ai toujours dans mon frigo ces ingrédients passe-partout :

- Un rouleau de pâte brisée : avec 4 œufs et une barquette de lardons, vous faites une quiche ; avec quelques pommes, vous préparez une tarte normande ou une tatin.
- Un rouleau de pâte à pizza : à garnir avec du coulis de tomates, des chutes de jambon, des champignons émincés, des olives noires et de l'origan pour une pizza Regina tout à fait

réussie, ou à recouvrir d’oignons émincés, d’anchois allongés et d’olives noires pour une belle pissaladière.
- Des filets de harengs : à déguster avec quelques pommes de terre cuites.
- Des allumettes de jambon : avec quelques endives émincées et des cerneaux de noix, vous avez une délicieuse salade d’hiver.
- Des allumettes de lard fumé : à faire rissoler avec des œufs sur le plat, en omelette, en quiche.

Les produits « gain de temps »

Ils sont prêts à l’emploi, et dispensent de la corvée d’épluchage et de préparation. Appréciable les jours de course contre la montre.

Les bouillons et les fonds de sauce

Pour un petit consommé express léger, utilisez les bouillons de légumes en brique à réchauffer en 2 minutes. Ils font aussi un excellent fond de sauce pour un plat.

C’est le cas aussi des bouillons de volaille ou de bœuf, présentés en cubes à reconstituer avec de l’eau bouillante, ou en petites marmites, à délayer avec de l’eau chaude. Pratiques aussi les infusettes de bouillon, à utiliser comme des sachets de thé ou de tisane, si vous avez envie d’une boisson chaude salée, ou bien pour corser une sauce.

Un fond de sauce maison, c’est incomparable, mais il faut longuement le mitonner la veille ! Les fonds de sauce en poudre donnent de bons résultats.

Les assaisonnements

Le jus de citron jaune et le jus de citron vert en petite bouteille font l'unanimité : vous débouchez, vous dosez, vous versez, vous refermez. Hyper-pratique pour votre thé du matin, vos salades, pour citronner les fruits afin qu'ils ne s'oxydent pas, etc.

Les sauces salade toutes prêtes, parfois allégées : il y en a pour tous les goûts.

Les salades

Un vrai potager dans un rayon de supermarché : mâche, cresson, roquette, pousses d'épinards, frisée, mesclun en sachets individuels ou pour 3 ou 4 personnes… Vous ouvrez, vous rincez, vous essorez, vous assaisonnez. En 3 minutes chrono !

Les râpés nature font de bonnes bases de salades : carottes, céleri, chou blanc, chou rouge. Idem pour les dés de betterave sous vide. Les boîtes de maïs et de macédoine sont une vraie aubaine, on ouvre, on égoutte et on corse avec une petite sauce.

Les produits laitiers

Pour improviser un bon plat ou un bon dessert, il est prudent d'avoir dans son frigo de la crème longue conservation, et une bombe de chantilly. Un nuage de cacao, et hop, voilà un dessert prêt en 1 minute.

Dans le placard, vive les petites briques : la sauce Béchamel et la crème anglaise sont prêtes à l'emploi.

Deuxième partie

Pas une minute à perdre, alors organisez-vous



Dans cette partie...

Maintenant que vous êtes bien équipé, que vous avez les ingrédients de base, apprenez à gagner du temps en adoptant de bonnes habitudes, pour les courses comme pour

la préparation de vos repas. Planifiez, prévoyez, listez. Pas question de devenir psychorigides, mais évitons simplement de créer des situations chronophages. Sortir 2 fois de suite parce qu'on a oublié un ingrédient, c'est agaçant. Tourner en rond dans sa cuisine parce qu'on ne sait pas par quoi commencer, c'est énervant. Rassurez-vous, c'est fini !

Chapitre 4

Planifiez vos menus

Dans ce chapitre :

- Les bonnes raisons de faire des menus
- Encore une liste !
- Les bons trucs pour faire vos menus

Si, en rentrant du bureau, vous espérez trouver dans votre frigo ou vos placards, comme par hasard, de quoi préparer un bon dîner, vous risquez d'être déçu. Il va vous manquer un ingrédient, le temps de cuisson sera bien trop long… Bien sûr vous pouvez improviser. Mais pas tous les jours, surtout quand on a une famille à nourrir ! Donc si vous ne voulez pas vous prendre la tête et stresser en entendant la charmante phrase de vos bambins « Maman, qu'est-ce qu'on mange ? », organisez-vous. D'abord en établissant les menus de la semaine. On y va ?

Les bonnes raisons de faire des menus

Établir des menus pour la semaine à venir, cela présente un avantage majeur : celui de faire les courses en une seule fois. On liste les ingrédients nécessaires à la préparation des

repas de la semaine, on vérifie les listes des produits contenus dans les placards, le frigo, le congélo, on note ceux qu'il faut remplacer, ceux qu'il faut éventuellement consommer rapidement, et on est prêt à foncer au supermarché.

Les plus organisés planifieront leurs menus sur le mois, le trimestre ou même l'année, en fonction de la saisonnalité des produits. Commencez par faire des menus sur une semaine, jugez du confort et du gain de temps que cela vous procure. Attention, établir un menu ne veut pas dire s'enfermer dans un schéma contraignant. Il y a les achats coups de cœur, les promotions intéressantes et les impondérables qui vont bousculer les menus prévus. Pas de problème, on gère.

Et si les enfants ramènent des copains au dernier moment ?

Les imprévus, c'est gérable, avec des provisions bien choisies dans les placards. On passe aux cas pratiques ?

- Vous avez prévu au menu de ce soir des pavés de saumon et du riz. Vous avez 4 morceaux de poisson, et vous êtes 6 à table. Que faire ? On revoit le menu : vous faites cuire des pâtes, vous émiettez les pavés de saumon, vous ajoutez de la crème (longue conservation), des herbes séchées, et des baies roses. Trop bon. Méfiez-vous, vos invités de dernière minute risquent de revenir souvent !

- Au menu jambon spaghettis. Même cas de figure, vous êtes 6 au lieu de 4. Coupez le jambon en lamelles, ajoutez des champignons émincés, de la sauce tomate, parsemez de parmesan ou de gruyère. C’est prêt.

Encore une liste !

Je vous assure que ce n’est pas une manie. Mais cette liste-là est aussi utile que les autres pour vous simplifier la vie.

La première difficulté, qui est quasi quotidienne dans toutes les familles, est de savoir quoi manger. Il existe des milliers de recettes, des milliers d’idées, mais on est confronté à ce problème mineur, mais obsédant sur le long terme.

Première démarche : notez tous les plats que vous avez l’habitude de préparer, ceux que vous aimez particulièrement, ceux qui sont simples, économiques, rapides, appréciés par vos amis… en 3 colonnes : entrées, plats et desserts. Feuilletez vos livres de recettes, listez aussi les plats que vous aimeriez essayer. Vous obtiendrez facilement une bonne cinquantaine d’idées de plats. Voici une base de réflexion pour établir vos menus.

Les bons trucs pour faire vos menus

Un bloc-notes et un crayon, votre PC ou votre tablette, qu’importe le support, il faut noter. Par quoi on commence ?

Notez le nombre de repas à organiser, avec le nombre de convives.

Notez les aliments à consommer dans la semaine, leur date de péremption étant proche.

Tenez compte de toutes ces données à la fois :

- Les goûts de chaque membre de la famille : par exemple, si votre fils déteste le chou-fleur, évitez de le mettre au menu, mais si un soir, il rentre tard du foot et dîne d'un sandwich, profitez-en pour programmer un bon gratin.
- Votre disponibilité pour cuisiner : si le mardi soir vous rentrez tard chez vous, car vous allez au yoga après le bureau, prévoyez un plat surgelé que vous aurez pris la peine de sortir du congélo le matin avant de partir. Quelques minutes au micro-ondes, et ce sera prêt.
- Votre budget alimentation : si vous recevez des amis un soir de la semaine, si vous leur servez des saint-jacques en plat principal, équilibrez vos dépenses sur le reste de la semaine, en mettant au menu des œufs, des pâtes, par exemple.
- Les principes d'équilibre alimentaire : des pâtes et une tarte au sucre, c'est beaucoup de glucides au même repas. Remplacez la tarte par une salade de fruits, par exemple.
- La saison : les soupes chaudes en hiver, les crudités en été… Profitez, en particulier, des fruits et des légumes en pleine saison, car ils sont meilleurs et moins chers.
- L'utilisation possible des restes : si vous faites cuire des pommes de terre à l'eau pour accompagner une raclette, doublez les proportions ; vous consommerez les pommes de terre restantes le lendemain avec des dés de jambon fumé, des cornichons et une sauce

> crème légère, par exemple. Vous faites une économie de temps et d’argent à la fois.
> - L’utilisation de votre four : difficile de faire cuire une tarte et un gratin en même temps.

Saisissez vos menus sur un tableau Excel, imprimez-le, affichez-le dans la cuisine. À la fin de la semaine, détachez-le. Gardez vos menus en mémoire dans votre ordinateur, vous les consulterez si vous êtes à court d’idées.

Chapitre 5

Faites des courses intelligentes

Dans ce chapitre :

- La liste de courses
- Le bon moment et la bonne formule
- Coups de cœur et grosses promos

Certains commandent sur le net et se font livrer, d'autres adorent flâner au marché le dimanche matin, palper les fruits, discuter avec le boucher, essayer les plats cuisinés du traiteur… Courses rationnelles ou courses promenades, à chacun ses habitudes. Mais le résultat recherché est le même : avoir sous la main les ingrédients nécessaires à une semaine de menus.

La liste de courses

Celle-ci, reconnaissez-le, est indispensable. Au fur et à mesure que vos ingrédients habituels sont consommés, vous notez sur une ardoise, un Post-it®, une feuille volante, ou encore sur votre téléphone portable ce qui vous manque,

pour vous réapprovisionner. Dans une liste de courses, on distingue les basiques, les aliments que vous consommez tous les jours, et les ingrédients dont vous avez besoin pour réaliser vos recettes. Sur votre liste figurent également les boissons, et les produits d'entretien.

Faites d'une pierre deux coups.

Éplucher 8 carottes ne prend pas beaucoup plus de temps que d'éplucher 4 carottes. Donc, puisque vous avez votre épluche-légumes à la main, préparez 2 saladiers de carottes râpées, l'un pour ce soir, le second, dans un récipient hermétique, attendra 2 jours au réfrigérateur. Si vous préparez un potage, doublez les proportions, congelez. Idem pour tous les plats mijotés (voir les recettes dans la quatrième partie de ce livre).

Pour gagner du temps, regroupez les ingrédients par types de rayons sur votre liste de courses. Vous n'aurez pas à faire plusieurs allées et venues entre les rayons. Et approvisionnez-vous en commençant par l'entrée du supermarché. Prévoyez un cabas pour les produits fragiles (œufs, biscuits, fruits) afin qu'ils ne risquent pas d'être écrasés par les bouteilles et les produits lourds.

La juste mesure

Notez sur votre liste de courses non seulement les ingrédients, mais aussi leur poids. Estimez les bonnes proportions. À

moins de décider de doubler les proportions pour servir 2 repas, les petits restes encombrent le frigo, et on finit souvent par les jeter quelques jours plus tard parce qu'ils ont mauvaise mine.

Voici les portions standards pour 1 personne :

- potages : 250 ml
- crudités : 100 g
- poisson en filet : 150 g
- poisson portion : 200-250 g
- viande sans os : 150 g
- légumes cuits : 200 g
- féculents crus : 150 g
- pâtes sèches crues : 100 g
- pâtes fraîches : 200 g (crues)
- riz : 60 g (cru)
- salade verte : 40 g
- fromage : 40-50 g
- glaces et sorbets : 125 ml
- pain : 1/4 de baguette

Le bon moment et la bonne formule

Si vous faites vos courses dans une grande surface, évitez si possible les heures d'affluence, le soir à partir de 18 heures, et le samedi à partir de 11 heures. Décalez-vous. L'heure des repas est la plus calme. Le samedi, je préfère le supermarché soit à l'ouverture du magasin, soit entre 12 h 30 et 13 h 30. Ce jour-là, je déjeune à l'heure espagnole !

Pour éviter l'attente aux caisses, profitez de la mise en place des caisses automatiques.

Le *drive in* et le « prêt à ranger », ou l'autre façon de faire les courses

Le principe est simple : vous commandez sur le net, et vous passez au magasin pour prendre livraison de vos colis. Plus de temps perdu dans les rayons ni d'attente à la caisse. Les enseignes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer ce service.

Certaines enseignes, elles, proposent le service total : vous commandez par internet, et on vous livre à domicile.

Renseignez-vous auprès de votre supermarché habituel.

Deux autres astuces pour faire les courses vite et bien : poussez votre Caddie® le ventre plein, car la faim ou la gourmandise vous inciteront à faire des achats compulsifs, et évitez de vous faire accompagner de vos enfants, qui vous pousseront sans doute à acheter des produits dont vous n'avez pas besoin.

Coup de cœur et grosses promos

L’intérêt de parcourir les rayons des supermarchés est de découvrir des promotions intéressantes et de nouveaux produits récemment mis sur le marché. Une barquette de viande à moitié prix parce que la date de péremption est proche, une promotion « 2 bouteilles au prix d’1 », un lot de 6 briques de sauce à moitié prix… Ce sont des économies garanties, à condition d’avoir vraiment besoin de ces produits, d’être certain de les consommer dans les délais impartis, ou de pouvoir les stocker facilement. Économie, oui, mais pas à n’importe quel prix…

Gérer les coups de cœur demande aussi un minimum de réflexion. Votre supermarché propose exceptionnellement du foie de veau, vous adorez ce mets. Oui, mais vos menus sont définis pour la semaine. Que faire ? Vous priver d’un plaisir ? Certes non. Décalez les menus d’une journée et régalez-vous.

Chapitre 6

Enchaînez les étapes des recettes

Dans ce chapitre :

- Préparez le terrain
- Procédez par ordre
- Optimisez votre temps

Le temps de préparation d'une recette dépend beaucoup de votre organisation. Vous apercevoir que le plat dont vous avez besoin est dans le lave-vaisselle que vous avez oublié de mettre en marche, que les épices que vous vouliez utiliser sont périmées, que vous avez 3 œufs au lieu de 4… c'est une perte de temps et de l'agacement. Assurez-vous que vous avez bien tout ce qui est nécessaire à la réalisation de vos recettes avant de commencer. Coordonnez vos tâches. Essayez de préparer 2 plats en même temps, ce n'est pas si difficile.

Préparez le terrain

Pour réaliser une recette, aussi simple soit-elle, vous devez

avoir un peu de place, ce qui suppose un plan de travail dégagé et propre. Rangez tout ce qui l'encombre, passez un coup d'éponge, essuyez avec un torchon. Dégagez l'évier pour déposer la vaisselle que vous aurez salie. Gardez à portée de main une éponge et un torchon propre.

Procédez par ordre

Lisez attentivement la recette si vous ne la connaissez pas par cœur. Vous vérifiez ainsi le matériel nécessaire.

Gagnez du temps : si vous avez besoin de faire bouillir de l'eau pour votre recette, pour pocher un poisson ou cuire des pâtes, par exemple, remplissez la bouilloire électrique et mettez-la en marche. Il vous restera juste à verser l'eau bouillante dans la casserole. Si votre recette prévoit un préchauffage du four, allumez-le.

Sortez d'abord des placards la vaisselle et les ustensiles dont vous aurez besoin : saladiers, plats, casseroles, poêles, couteaux, fourchettes, moule, planche à découper…

Ensuite, disposez devant vous les ingrédients : viande, poisson, légumes, mais aussi épices et aromates.

En ayant tout sous la main, vous économiserez vos gestes, du temps et de l'énergie.

Optimisez votre temps

Puisque vous êtes à la cuisine pendant la réalisation du repas, mettez à profit les « temps morts » pour commencer à préparer un autre plat. Par exemple, vous préparez des pâtes ; la cuisson dure en moyenne 8 minutes à partir de la

reprise de l’ébullition. Pendant ces 8 minutes, si vous n’avez pas de garniture à préparer, commencez la préparation d’une autre recette. Un cake au noix par exemple (recette p. 299), qui cuira dans le four pendant que vous dînerez. Lorsque vous serez sur le point de quitter votre cuisine après l’avoir rangée, le cake sera cuit. Avant d’aller regarder votre série préférée, vous le sortirez du four, le démoulerez sur une grille : il refroidira pendant la nuit. Demain matin, il sera prêt et vous pourrez vous régaler au petit déjeuner. Vous voyez le principe ? Nous vous proposons, dans « La partie des Dix », 10 recettes rapides à préparer la veille et à réchauffer, et 10 recettes express à sortir du réfrigérateur juste avant de passer à table. Sympa, non ?

Les petites vinaigrettes

Quand on est amateur de salades, la vinaigrette, c’est tous les jours… Alors pour gagner du temps, préparez 2 ou 3 bocaux de vinaigrette avec des huiles différentes, selon les ingrédients. Ajoutez de l’ail, de l’échalote, des herbes, des épices, au gré de vos envies. Des idées ? en voici :

- Vinaigrette à l’huile de noix : moutarde forte, sel, poivre, vinaigre de vin et huile de noix pour les salades d’hiver, comme la feuille de chêne, les endives, les betteraves…
- Vinaigrette à l’huile d’olive : moutarde forte, sel, poivre, jus de citron et huile d’olive pour les salades estivales comme la laitue, les tomates
- Vinaigrette au miel : moutarde forte, sel,

poivre, miel liquide, vinaigre de vin blanc, huile de colza pour les pommes de terre en salade

- Vinaigrette au yaourt : moutarde à l’ancienne, sel, poivre, yaourt grec, huile d’olive, pour le concombre, le fenouil…

Conservez vos bocaux de vinaigrette dans la porte du réfrigérateur.

Chapitre 7

Congelez, décongelez, dégustez

Dans ce chapitre :

- Les tout-prêts
- Les produits maison
- Le B.A.-BA de la congélation
- Les règles de la décongélation
- La décongélation au réfrigérateur
- La décongélation au micro-ondes
- La décongélation à l'eau froide

Le congélateur est devenu l'auxiliaire incontournable pour bien s'organiser et apporte un vrai confort. Plus de problème d'approvisionnement, de qualité, de fraîcheur. Vous pouvez manger des framboises en décembre, déguster des filets de rougets comme au bord de la mer, et oublier la corvée d'épluchage. Cuisiner est un pur plaisir ! Mais il y a quelques règles à connaître en particulier pour décongeler les aliments en toute sécurité.

Les tout-prêts

Vous les achetez, vous les rangez, vous les sortez quand vous en avez besoin, ils sont prêts à être cuisinés. En voici la liste :

- Les légumes nature, tout frais cueillis, tout épluchés, lavés, émincés, qui vous permettent de gagner un temps précieux et d'éviter la corvée d'épluchage : carottes, oignons, épinards, poireaux en rondelles, brocolis, chou-fleur, courgettes en rondelles, fonds d'artichauts, petits pois, asperges, fèves, haricots verts, pois gourmands, dés de tomates, pommes de terre… sans oublier julienne et brunoise.
- Les poissons : vidés, parés, entiers ou en filets, en pavés, en darnes. Pas de problème de fraîcheur !
- Les fruits : mangue, ananas, mirabelles, quetsches, figues, griottes, framboises, myrtilles…
- Les pâtes, brisées, feuilletées, sablées…

La chaîne du froid

Pour que vos aliments ne soient pas contaminés par des bactéries gourmandes, respectez la chaîne du froid entre votre fournisseur et votre congélateur. Pour faire vos courses, munissez-vous de sacs isothermes qui protègent d'un réchauffement pendant 1 heure 30 environ. Si vous allez au supermarché, terminez par les surgelés. Un produit surgelé doit rester sensiblement à la même température (– 18 °C à – 20 °C) du congélateur de votre

fournisseur au vôtre. Vous pouvez aussi faire livrer vos surgelés par un magasin spécialisé en commandant par téléphone ou par internet. Attention dans ce cas de ne pas commander plus de produits que ne peut en contenir votre congélateur !

Au premier signe de décongélation, consommez le produit, et ne le recongelez surtout pas, car des bactéries ont commencé à se développer.

Surveillez la température de votre congélateur en l'équipant d'un thermomètre, et dégivrez-le dès que la couche de givre atteint 1 cm. Vos produits seront mieux conservés et votre appareil consommera moins d'électricité.

Refermez bien les sacs entamés avant de les ranger au congélateur pour éviter la formation de paillettes dans le produit. Suivez les consignes de temps de décongélation et de cuisson indiquées par le fabricant.

Les produits maison

Vous êtes 4 ? Vous cuisinez pour 8 ou pour 12, vous divisez en barquettes et vous congelez. Double ou triple économie de temps pour un plaisir gustatif renouvelé.

Ainsi, vous pouvez congeler du potage à base de légumes frais (une corvée d'épluchage pour 2 ou 3 repas, c'est

supportable !), des mijotés comme le bœuf bourguignon, des herbes toutes fraîches et odorantes…

Le B.A.-BA de la congélation

Pour que vos produits cuisinés gardent leurs propriétés gustatives et que vous ne vous exposiez pas à des risques sanitaires, veillez à congeler vos aliments dans de bonnes conditions.

Réglez le thermostat de votre congélateur sur le mode congélation. Laissez refroidir les aliments à température ambiante après cuisson, pendant une durée maximale de 2 heures. Répartissez-les dans des boîtes ou des barquettes de congélation, par portions pour 2 personnes. Au-delà de cette quantité, la congélation sera trop lente. Étiquetez le contenant : nature de l'aliment, nombre de portions, date de congélation.

Ne congelez pas un aliment resté plusieurs jours dans votre réfrigérateur. Congelez juste après la cuisson, une fois l'aliment refroidi, bien sûr.

Les herbes fraîches se prêtent bien à la congélation, très pratique en hiver lorsque les sources d'approvisionnement sont décevantes. Aneth, basilic, estragon, coriandre, cerfeuil gardent toute leur saveur.

Deux possibilités :

- lavez et séchez les feuilles, congelez-les entières, enveloppées dans un sac de congélation ;
- hachez les herbes après les avoir lavées et

> séchées, mélangez-les soit à de l'eau, soit à de l'huile, et congelez-les dans les alvéoles d'un bac à glaçons. Vous prélevez un ou plusieurs « glaçons » selon vos besoins, vous les plongez dans une sauce, ou bien vous les laissez décongeler au réfrigérateur avant de les utiliser dans une salade, par exemple.

Les règles de la décongélation

Elle n'est pas toujours indispensable et dépend de l'aliment et du mode de cuisson. Suivez les indications portées sur l'emballage. En principe, un aliment à griller à la poêle ou au barbecue, ou bien à déguster cru, doit être décongelé. En revanche une cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou dans de l'eau ou du bouillon dispense de la décongélation.

Si vous devez décongeler un aliment, vous avez 3 possibilités.

La décongélation au réfrigérateur

Elle est la plus recommandable, la plus longue aussi. Cela suppose que la veille, ou le matin, vous preniez vos dispositions pour placer les aliments à décongeler au frigo. Mais comme vous avez fait votre menu, tout va bien, n'est-ce pas ?

Déposez l'aliment à décongeler dans un plat ou une assiette pour éviter que l'eau de décongélation ne ruisselle, et laissez en attente entre 3 heures et 12 heures selon le type d'aliment et le volume. Un poulet entier décongèle en 12 heures environ, si ce sont des découpes, comptez entre 6 et 8 heures selon la taille des morceaux.

La décongélation au micro-ondes

Cette méthode est la plus rapide, et convient bien pour les repas à préparer à l'improviste. La plupart des appareils possèdent une fonction décongélation, le mieux est donc de suivre les indications du fabricant. Sortez les aliments de leur emballage, mettez-les dans un plat adapté au micro-ondes et enfournez. Cuisinez dans les minutes qui suivent.

La décongélation à l'eau froide

Pas de micro-ondes et pas le temps de laisser décongeler au frigo ? Il reste une solution de secours. Placez l'aliment à décongeler dans un sac plastique hermétique, plongez-le dans un récipient d'eau froide que vous changerez toutes les 20 minutes. Comptez 1 à 2 heures de décongélation. Cuisinez immédiatement l'aliment.

Ne laissez jamais un aliment décongeler sur le plan de travail, à l'air libre. Car le réchauffement rapide favorise la prolifération bactérienne, et vous risquez tout simplement de vous rendre malade.

Troisième partie

350 recettes gourmandes et leurs variantes en un rien de temps



Dans cette partie…

Des centaines de recettes rapides pour tous les jours de l'année, on ne peut pas mieux faire ! Pas seulement pour vos

repas du soir, mais aussi pour recevoir amis et famille sans passer des heures en cuisine. Froid, chaud, classique, tendance, régressif, branché, pour satisfaire tous les goûts et rester gourmand, tout en privilégiant l’esthétique. Et si vous n’êtes pas pressé, essayez-les quand même, vous allez les aimer.

Chapitre 8

Recettes pour tous les jours

Dans ce chapitre :

- Des potages
- Des entrées
- Des petites salades
- Des croques, des œufs et des tartines
- Des salades complètes
- Des poissons, coquillages et crustacés
- Des viandes et des volailles
- Des légumes et des pâtes
- Des desserts

Pour telecharger + d'ebooks **gratuitement et légalement veuillez visiter notre site :** www.**boo**ky**s-gratuit.com**

Varier les menus, chaque jour, pour sa famille, c’est une question lancinante. Tous ceux et celles qui ont la difficile mission de nourrir conjoint et enfants le savent bien. Les plats cuisinés du commerce, les surgelés mettent à mal le budget alimentation. Le steak chips, le jambon pâtes, on s’en lasse vite. On a tous envie de « fait maison », mais on manque cruellement de temps. Pourtant, des recettes

sympas et saines existent, pour faire de chaque repas un moment privilégié, une vraie pause plaisir. En voici la preuve.

Des potages

Crème de chou-fleur au curry

Ustensiles : 1 autocuiseur • 1 mixeur • 4 bols à potage
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 l de bouillon de volaille
- 25 cl de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de curry
- sel, poivre

1. Retirez les feuilles vertes du chou-fleur, coupez-le en 4, ôtez les grosses côtes.
2. Mettez-le dans l'autocuiseur, couvrez de bouillon, et faites cuire 10 minutes à partir de la rotation de la soupape.
3. Égouttez le chou-fleur en réservant le bouillon, mixez-le avec la crème et le curry. Ajoutez un peu de bouillon jusqu'à la consistance souhaitée.
4. Répartissez dans des bols à potage. Servez chaud, ou tiède.

Gratinée express

Ustensiles : 1 casserole • 4 bols à potage allant au four

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de bouillon de bœuf
- 400 g d'oignons surgelés
- 1/3 de baguette
- 75 g de gruyère râpé

1. Versez le bouillon dans une casserole, ajoutez les oignons, portez à ébullition, laissez frémir pendant 6 à 8 minutes. Répartissez dans 4 bols à potage.
2. Tranchez le pain en fines rondelles, déposez-le dans la soupe, parsemez de gruyère râpé et passez les bols sous le gril du four.

Potage de patates douces au lait de coco

Ustensiles : 1 casserole • 1 mixeur • 4 bols à potage
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de patates douces
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 dl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 2 dl de lait de coco
- 4 branches de coriandre
- sel, poivre

1. Pelez les patates douces, la gousse d'ail et l'oignon, émincez-les finement.
2. Mettez-les dans une casserole, arrosez de bouillon de volaille, ajoutez le gingembre. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 minutes.
3. Mixez la soupe en ajoutant le lait de coco. Vérifiez l'assaisonnement, salez, poivrez si nécessaire.
4. Versez le potage dans 4 bols, parsemez de feuilles de coriandre ciselée.

Soupe de poulet, maïs et brocoli

Ustensiles : 1 casserole • 4 bols à potage
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de bouillon de volaille
- 300 g de blanc de poulet
- 1 boîte de maïs (125 g)
- 1 tête de brocoli
- 1 piment rouge
- 1 botte de ciboulette

1. Coupez le poulet en petites lamelles, mettez-les dans une grande casserole avec le bouillon. Lavez et épépinez le piment, coupez-le en petits dés, ajoutez-le ainsi que le maïs égoutté.
2. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire pendant 5 minutes.
3. Séparez le brocoli en très petits bouquets, ajoutez-les et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
4. Répartissez la soupe dans 4 bols à potage,

parsemez de ciboulette ciselée.

Soupe de vermicelles au crabe

Ustensiles : 1 casserole • 4 bols à potage
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 200 g de chair de crabe en boîte
- 1 l de fumet de poisson
- 200 g de germes de soja
- 200 g de vermicelles
- 1 piment frais
- 1 citron vert
- 2 branches de basilic
- sel, poivre

1. Faites chauffer le fumet de poisson dans une grande casserole.
2. Pendant ce temps, lavez le piment, égrainez-le, coupez-le en très petits dés, pressez le citron vert, effeuillez le basilic, égouttez la chair de crabe.
3. Versez le jus de citron dans la casserole, ajoutez les vermicelles, les dés de piment, laissez cuire pendant 5 minutes. Ajoutez les germes de soja, le crabe, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
4. Répartissez la soupe dans 4 bols, parsemez de feuilles de basilic ciselé.

Velouté d’artichaut, croustillant de

lard

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de velouté d'artichaut (en brique)
- 4 tranches fines de poitrine fumée
- 4 pincées de cumin en poudre

1. Versez le velouté d'artichaut dans une casserole, faites réchauffer à feu doux pendant 7 à 8 minutes. Ajoutez le cumin, mélangez.
2. Pendant ce temps, faites griller les tranches de poitrine fumée à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.
3. Versez le velouté dans 4 assiettes creuses, déposez au centre de chacune 1 tranche de poitrine, servez aussitôt.

Velouté d'avocat au lait de coco

Ustensiles : 1 mixeur • 4 bols à potage
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 gros avocats
- 2 citrons verts
- 3 dl de lait de coco
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

1. Pressez les citrons. Pelez les avocats, mixez la

pulpe avec le jus des citrons et 3 dl d’eau très froide.
2. Salez, poivrez, ajoutez le lait de coco, mélangez, versez dans des bols ou des verrines.
3. Lavez, épongez et ciselez la coriandre, parsemez-en le velouté. Servez bien frais.

Par grosse chaleur, mixez l’ensemble avec des glaçons. Vous obtiendrez une sorte de granité très agréable.

Velouté de céleri au magret

Ustensiles : 1 casserole • 4 bols à potage
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 1 sachet de purée de céleri surgelée (1 kg)
> - 50 cl de bouillon de volaille
> - 1 sachet de tranches de magret de canard fumé

1. Versez la purée de céleri dans une casserole, ajoutez le bouillon de volaille, réchauffez à feu doux.
2. . Pendant ce temps, dégraissez les tranches de magret, hachez-les grossièrement.
3. Versez le velouté chaud dans des bols à potage, parsemez-le de magret émincé.

Cette recette est aussi très bonne avec un velouté de

champignons en brique. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche au potage après réchauffage.

Velouté de courgettes au fromage fondu

Ustensiles : 1 casserole • 1 mixeur • 4 bols à potage
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 courgettes
- 1 oignon
- 3 gousses d’ail
- 1 l de bouillon de légumes
- 6 portions de fromage fondu
- 12 brins de ciboulette
- sel, poivre

1. Pelez l’oignon et les gousses d’ail, émincez-les, mettez-les dans une grande casserole. Lavez les courgettes, coupez-les en dés, ajoutez-les, ainsi que le bouillon de légumes. Faites cuire pendant 10 minutes.
2. Mixez avec le fromage fondu, vérifiez l’assaisonnement, rectifiez si nécessaire et répartissez dans 4 bols à potage. Parsemez de brins de ciboulette.

Velouté de légumes, dés de serrano

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 assiettes creuses

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de velouté de légumes (en brique)
- 100 g de jambon serrano
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive

1. Versez le velouté de légumes dans une casserole, réchauffez-le à feu doux.
2. Pendant ce temps, détaillez le jambon serrano en petits dés.
3. Faites chauffer l’huile dans une poêle, faites frire pendant 3 minutes les dés de jambon en mélangeant.
4. Versez le potage dans des assiettes creuses, parsemez-le de dés de jambon, servez immédiatement.

Pour une version plus chic, remplacez les dés de jambon par des dés de foie gras cru, revenus pendant 1 minute dans une poêle à revêtement antiadhésif très chaude.

Des entrées

Carpaccio de betteraves à la ricotta

Ustensiles : 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 betteraves cuites
- 250 g de ricotta
- 10 cl de crème fraaîche
- 4 branches de basilic
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- sel, poivre du moulin

1. Lavez et épongez le basilic, effeuillez-le et hachez-le.
2. Fouettez la ricotta avec la crème, le basilic haché, du sel et du poivre.
3. Pelez les betteraves, coupez-les en tranches fines, étalez-les sur les assiettes de service.
4. Arrosez-les de vinaigrette, déposez à côté une belle quenelle du mélange à la ricotta. Servez frais.

Chèvre aux aromates, salade de mesclun

Ustensiles : 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de mesclun (environ 125 g)
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- 2 chèvres frais (400 g)
- 4 branches de basilic
- 8 pétales de tomates confites
- 1 cuil. à soupe de câpres
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre du moulin

1. Lavez et épongez le basilic, effeuillez-le. Hachez

grossièrement les câpres, les tomates et le basilic, mettez-les dans un saladier avec l'huile, du sel et du poivre. Mélangez bien.
2. Ajoutez les fromages frais, travaillez à la fourchette. Vérifiez l'assaisonnement.
3. Rincez et essorez le mesclun, répartissez-le sur 4 assiettes, arrosez de vinaigrette.
4. Déposez sur la salade une grosse quenelle de chèvre, formée à l'aide de 2 cuillères à soupe. Servez frais.

Concombre à l'aigre-douce

Ustensiles : 1 passoire • 1 terrine • 1 casserole
Temps de préparation : 10 minutes
Temps d'attente : 1 heure
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 gros concombres
- 2 poignées de gros sel
- 20 cl de vinaigre de xérès
- 200 g de sucre en poudre
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe de poivre en grains
- 1 cuil. à soupe de baies de genièvre

1. Pelez les concombres, coupez-les en rondelles, mettez-les dans une passoire, saupoudrez-les de gros sel et laissez dégorger pendant 1 heure.
2. Rincez soigneusement les concombres, mettez-les dans une terrine.
3. Versez 20 cl d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, le vinaigre, le poivre, les baies de genièvre, le laurier. Portez à ébullition.

4. Versez le tout sur les rondelles de concombre. Mélangez, laissez refroidir. Servez avec du poisson fumé.

Concombre et radis au gingembre

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 1 oignon rouge
- 3 cm de gingembre frais
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- 1 cuil. à café de vinaigre de xérès
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de citron vert
- sel, poivre

1. Mélangez dans un saladier le vinaigre, le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre.
2. Pelez le gingembre, râpez-le, ajoutez-le à la sauce.
3. Pelez le concombre, émincez-le en rondelles très fines. Épluchez les radis en retirant les fanes, coupez-les en rondelles aussi fines. Pelez l'oignon, émincez-le également. Mettez tous les légumes dans le saladier.
4. Faites griller les graines de sésame pendant 2 minutes à sec dans une poêle, parsemez-en la salade.

Poivrons confits au chèvre frais

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 bocal de poivrons rouges confits (400 g)
- 1 chèvre frais (200 g)
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Partagez le chèvre en 4 parts égales, coupez-les en petits dés.
2. Coupez les poivrons rouges en lamelles.
3. Disposez harmonieusement les lamelles de poivrons et les dés de chèvre sur 4 assiettes.
4. Mélangez dans un bol le vinaigre, l’huile, du sel et du poivre, versez sur les poivrons. Servez frais.

Remplacez le chèvre frais par de la mozzarella, et ajoutez un peu de thym effeuillé. Ajoutez selon votre envie des filets d’anchois, du thon, des olives noires.

Des petites salades

Roulés de jambon, chèvre et roquette

Ustensiles : 1 grand bol • 4 assiettes de service

Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches de jambon de Bayonne
- 1 chèvre frais (200 g)
- 1 sachet de roquette (125 g)
- 4 branches de menthe
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette
- sel, poivre

1. Lavez et épongez la menthe, effeuillez-la et hachez-la, mélangez-la au chèvre dans un grand bol avec du sel et du poivre.
2. Coupez les tranches de jambon en 2, déposez un peu de fromage au centre, roulez-les.
3. Rincez et essorez la roquette, répartissez-la sur 4 assiettes de service, arrosez-la de vinaigrette, déposez 2 roulés de jambon par assiette.

Salade avocat-pamplemousse

Ustensiles : 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 avocats
- 2 pamplemousses
- 8 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

1. Ouvrez les pamplemousses en 2, retirez les segments avec une cuillère en récupérant le jus

de la découpe, mettez-les dans un saladier.
2. Pressez les citrons. Retirez la peau et le noyau des avocats, coupez la chair en dés, mettez-les dans le saladier, arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, salez, poivrez.
3. Lavez et épongez la coriandre, effeuillez-la.
4. Répartissez la salade en dôme sur 4 assiettes de service, parsemez de coriandre ciselée. Servez frais.

Réalisez cette salade avec des bulbes de fenouil émincés à la place des avocats.

Salade chypriote

Ustensiles : 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tomates
- 150 g de roquette
- 400 g de feta
- 1 citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de coriandre
- 4 branches de menthe
- sel, poivre

1. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en tranches fines. Lavez et essorez la roquette, effeuillez la menthe et la coriandre, ciselez-les. Mettez le tout dans un saladier.
2. Préparez la sauce : pressez le citron, mélangez

le jus avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez sur la salade, mélangez.
3. Répartissez la salade sur 4 assiettes.
4. Coupez 4 tranches de feta, disposez-les sur les assiettes. Servez frais.

Salade de betterave et d'oignons

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 betteraves rouges cuites
- 1 oignon rouge
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuil. à café de sucre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 4 branches de menthe
- sel

1. Mélangez dans un saladier le jus de citron, l'eau de fleur d'oranger, le piment, le sucre, un peu de sel et l'huile d'olive.
2. Pelez les betteraves, coupez-les en dés, mettez-les dans le saladier.
3. Épluchez les oignons, émincez-les, ajoutez-les aux dés de betteraves, mélangez.
4. Lavez, épongez et effeuillez la menthe, ciselez-la, parsemez-en les betteraves. Servez frais.

Salade de chou-fleur au chèvre et

au parmesan

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 chèvre frais (200 g)
- 50 g de parmesan
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- sel, poivre du moulin

1. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Retirez les feuilles vertes du chou-fleur, détaillez-le en petits bouquets. Plongez-les dans l'eau, faites cuire pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, écrasez le chèvre à la fourchette dans un saladier avec la mayonnaise et la crème, salez légèrement, poivrez.
3. . Égouttez les bouquets de chou-fleur, mettez-les dans le saladier, mélangez délicatement.
4. Taillez des copeaux dans le parmesan, déposez-les sur la salade. Servez immédiatement.

Salade de mâche, betterave et fromage frais

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de mâche (125 g)

- 2 betteraves cuites
- 1 fromage frais (200 g)
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 8 brins de ciboulette
- sel, poivre du moulin

1. Mélangez le fromage frais avec du sel, du poivre et 1 cuillerée à soupe d’huile d’olive.
2. Rincez et essorez la mâche. Pelez les betteraves, coupez-les en tranches fines.
3. Répartissez la mâche et les tranches de betterave sur 4 assiettes de service, déposez une grosse quenelle de fromage frais.
4. Mélangez dans un bol le vinaigre balsamique, le reste d’huile, du sel et du poivre. Versez sur la mâche et les tranches de betteraves. Déposez 2 brins de ciboulette sur le fromage frais. Servez aussitôt.

Salade de poivrons et tomate à la feta

Ustensiles : 1 saladier • 1 bol
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 150 g de feta
- 4 cuil. à soupe de jus de citron jaune
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Lavez et essuyez les poivrons et les tomates.
2. Retirez le pédoncule des poivrons, épépinez-les, ôtez les parties blanches et coupez la chair en petits dés. Épépinez les tomates, détaillez la pulpe en dés de même taille. Coupez la feta en dés également. Mettez les ingrédients au fur et à mesure de leur découpe dans un saladier.
3. Mélangez dans un bol le jus de citron, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Versez sur la salade, mélangez bien.

Servez cette salade en entrée, ou bien pour accompagner des côtes d'agneau, des filets de rougets et tous les plats cuits au barbecue.

Salade de pommes, camembert et bacon

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier • 1 poêle
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 pommes
- 1 laitue
- 12 tranches de bacon
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuil. à café de vinaigre de cidre
- 1/4 de camembert
- sel, poivre

1. Écroûtez le camembert, coupez-le en petits dés,

mettez-le dans une casserole avec la crème, le vinaigre, un peu de sel, du poivre. Faites chauffer à feu doux jusqu'à consistance d'une sauce épaisse. Réservez.
2. Lavez et essorez la laitue, ciselez les feuilles, mettez-les dans un saladier.
3. Pelez les pommes, coupez-les en dés, ajoutez-les dans le saladier, arrosez de sauce, mélangez.
4. Coupez le bacon en lanières, saisissez-les à feu vif dans une poêle sans matières grasses pendant 2 minutes. Disposez-les sur la salade. Servez immédiatement.

Salade de trévises aux pommes

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 trévises
- 2 pommes
- 3 cuil. à soupe d'huile de noix
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Mélangez dans un saladier le vinaigre de cidre et l'huile de noix avec un peu de sel et de poivre.
2. Lavez et essorez les trévises. Épluchez les pommes et râpez-les. Réunissez les trévises et les pommes dans le saladier, mélangez.

Salade grecque

Ustensiles : 1 saladier

Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tomates
- 1 concombre
- 4 petits oignons blancs
- 12 olives noires
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 cuil. à café d’origan
- sel, poivre

1. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en 4. Pelez le concombre, tranchez-le en fines rondelles. Pelez les oignons, détaillez-les en fines rondelles également.
2. Mettez les légumes dans un saladier, ajoutez les olives, salez, poivrez, saupoudrez d’origan, arrosez d’huile d’olive. Réservez au frais en attendant de servir.

Enrichissez cette salade de dés de feta ou de chèvre, ou encore de lamelles de poulet cuit.

Salade Waldorf

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 branches de céleri
- 2 pommes
- 12 cerneaux de noix
- 2 cuil. à soupe de raisins secs blonds

- 4 cuil. à soupe de mayonnaise

1. Coupez les branches de céleri en petits tronçons, mettez-les dans un saladier, ajoutez les raisins secs, les cerneaux de noix grossièrement concassés.
2. Pelez les pommes, coupez-les en dés, ajoutez-les, couvrez de mayonnaise, mélangez. Servez frais.

Ajoutez des allumettes de jambon, des dés d’épaule, ou bien des lamelles de poulet fumé.

Tzatziki

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes • 1 bol
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 concombre
- 250 g de yaourt à la grecque
- 1 gousse d’ail
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Pelez le concombre, ouvrez-le, retirez les graines avec une petite cuillère et râpez-le. Mettez-le dans une passoire.
2. Pelez l’ail, écrasez-le au-dessus d’un saladier, ajoutez le yaourt, l’huile, du sel et du poivre.
3. Pressez le concombre râpé afin d’en extraire le maximum d’eau, mettez-le dans le saladier, mélangez. Réservez au frais.

Verrines de radis et fromage blanc aux herbes

Ustensiles : 1 saladier • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de fromage blanc
- 2 bottes de radis roses
- 1 botte de ciboulette
- sel, poivre

1. Épluchez les radis en retirant les fanes, coupez-les en rondelles. Rincez et épongez la ciboulette, ciselez-la.
2. Mélangez dans un saladier le fromage blanc, les rondelles de radis et la ciboulette, salez, poivrez. Répartissez dans 4 verrines, servez très frais.

Des croques, des œufs et des tartines

Artichauts gratinés au jambon et au cheddar

Ustensiles : 1 plat à gratin
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 fonds d’artichauts cuits
- 180 g d’allumettes de jambon
- 1 brique de béchamel

- 200 g de cheddar râpé
- poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Déposez les fonds d’artichauts dans un plat à gratin. Répartissez dessus les allumettes de jambon, la béchamel, le cheddar râpé. Donnez un tour de moulin à poivre.
3. Passez le plat sous le gril du four pendant 5 minutes.

Bagels au poulet

Ustensiles : 1 plaque de four
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 bagels
- 400 g de blanc de poulet cuit
- 1 oignon rouge
- 4 tranches de cheddar
- 1 poignée de roquette
- 6 cuil. à soupe de miel
- 8 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à soupe de crème
- sel, poivre

1. Coupez les bagels en 2 dans le sens de la longueur. Mélangez dans un bol la moutarde, le miel et la crème, salez peu, poivrez.
2. Coupez le poulet en lamelles. Épluchez l’oignon, coupez-le en rondelles fines, détachez les anneaux.
3. Tartinez les 2 parties des bagels de sauce,

déposez des lamelles de poulet, des anneaux d'oignon, un peu de roquette, recouvrez de tranches de cheddar.
4. Passez les tartines sous le gril du four pendant 5 minutes. Réunissez les 2 moitiés des bagels, laissez tiédir avant de déguster.

Bagels au saumon fumé

Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 bagels
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 fromage Tartare® ail et fines herbes
- 1 oignon
- 1 poignée de roquette

1. Coupez les bagels en 2 dans le sens de la longueur.
2. . Épluchez l'oignon, coupez-le en rondelles fines, détachez les anneaux.
3. Tartinez les 2 parties des bagels de fromage, déposez dessus des anneaux d'oignon, un peu de roquette et des lamelles de saumon fumé.
4. Réunissez les moitiés de bagels. Dégustez.

Bricks à l'œuf et au thon

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 feuilles de brick
- 200 g de thon au naturel
- 4 branches de coriandre
- 4 œufs
- 4 cuil. à soupe d’huile
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Égouttez le thon, écrasez-le à la fourchette. Effeuillez et ciselez la coriandre.
2. Étalez sur un plan de travail les feuilles de brick. Mettez au centre un quart du thon et un quart de la coriandre. Cassez 1 œuf et repliez les feuilles de brick en formant des portefeuilles.
3. Badigeonnez-les d’huile, déposez-les dans un plat à four, faites cuire pendant 8 minutes.
4. Vérifiez que le blanc est pris, puis disposez sur des assiettes de service.

Bruschettas tomate-jambon-mozzarella

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches larges de pain de campagne
- 4 tomates grappe
- 200 g de mozzarella
- 4 tranches de jambon de Parme
- 4 branches de basilic
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- poivre du moulin

1. Coupez chaque tomate en tranches fines. Détaillez la mozzarella en lamelles, effeuillez le basilic.
2. Toastez les tranches de pain. Déposez sur chacune d'elles des rondelles de tomates, 1 tranche de jambon, des lamelles de mozzarella, poivrez généreusement, arrosez d'huile d'olive.
3. Déposez les bruschettas sur la grille du four, passez-les sous le gril pendant 3 minutes.
4. Garnissez de feuilles de basilic ciselées, et servez immédiatement à l'assiette.

Galettes de blé noir au saumon fumé

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 galettes de blé noir
- 150 g de St Môret®
- 4 tranches de saumon fumé
- 40 g de beurre
- 8 brins de ciboulette
- 1 sachet de mâche
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Rincez et essorez la mâche.
2. Étalez les galettes sur le plan de travail. Tartinez-les de fromage, déposez dessus 1 tranche de saumon fumé. Roulez-les sur elles-mêmes, maintenez-les en nouant à chaque

extrémité 1 brin de ciboulette.

3. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites dorer les galettes roulées à feu doux pendant 5 minutes en les retournant souvent.
4. Répartissez la mâche sur 4 assiettes, arrosez-la de vinaigrette juste avant de servir, et déposez 1 galette roulée.

Galettes de blé noir, chipos et oignons

Ustensiles : 2 poêles • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 galettes de blé noir
- 4 chipolatas
- 4 cuil. à soupe de confit d'oignons en bocal
- 30 g de beurre

1. Piquez les chipolatas de quelques coups de fourchette, faites-les griller à sec dans une poêle à feu vif en les retournant souvent.
2. Pendant ce temps, réchauffez les crêpes avec une noisette de beurre dans une autre poêle à feu doux.
3. Étalez les galettes chaudes sur les assiettes de service, tartinez-les de confit d'oignons, déposez au centre 1 chipolata et roulez les galettes sur elles-mêmes. Servez bien chaud.

À la place des chipolatas, garnissez ces galettes de rondelles

d’andouilles que vous réchaufferez pendant 2 minutes à la poêle, ou encore de tranches de boudin noir à faire revenir pendant 8 à 10 minutes dans un peu de beurre. Dans ce cas, ajoutez un peu de compote de pommes : c’est excellent !

Gratins express d’épinards et œufs durs

Ustensiles : 1 casserole • 4 ramequins
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte d’épinards hachés (800 g)
- 8 œufs
- 1 brique de béchamel (50 cl)
- 70 g de gruyère râpé
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Faites bouillir de l’eau dans une casserole, plongez les œufs, laissez-les cuire pendant 6 minutes, rafraîchissez-les, écalez-les.
3. Égouttez les épinards, répartissez-les dans 4 ramequins, déposez 2 œufs, nappez de béchamel, parsemez de gruyère râpé.
4. Enfournez, laissez cuire pendant 5 minutes, puis passez sous le gril pendant 5 minutes afin que le fromage dore.

Œufs cocotte au céleri

Ustensiles : 4 ramequins

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 œufs extra-frais
- 20 cl de crème fraîche
- 4 pincées de sel au céleri
- poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez un bain-marie.
2. Mettez 1 cuillerée à café de crème fraîche dans 4 ramequins allant au four.
3. Cassez 1 œuf dans chaque ramequin, recouvrez de crème. Faites cuire pendant 6 à 8 minutes.
4. Vérifiez que le blanc des œufs est pris. Saupoudrez d'un peu de sel de céleri et de poivre du moulin.

Œufs cocotte à l'oseille et au jambon

Ustensiles : 1 casserole • 4 cassolettes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 œufs
- 90 g d'allumettes de jambon
- 1 sachet d'oseille surgelée
- 25 cl de crème fraîche
- 25 g de beurre
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez un bain-marie.
2. Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole, mettez l’oseille, salez, poivrez, laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant.
3. Ajoutez la crème et les allumettes de jambon. Beurrez 4 cassolettes. Répartissez l’oseille au jambon, cassez 1 œuf dessus.
4. Déposez les cassolettes dans le plat, faites cuire pendant 6 à 8 minutes. Vérifiez que le blanc est pris. Servez aussitôt.

Remplacez l’oseille par des épinards.

Œufs durs, crème citronnée et truite fumée

Ustensiles : 1 casserole • 1 grand bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 6 œufs
- 4 filets de truite fumée
- 6 cuil. à soupe de crème fraîche
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 branches d’aneth
- sel, poivre

1. Faites durcir les œufs pendant 10 minutes dans de l’eau bouillante. Pendant ce temps, lavez, épongez et ciselez l’aneth.

2. Rafraîchissez les œufs, écalez-les. Coupez-les en 2, retirez le jaune, mélangez-le dans un grand bol avec le jus de citron, la crème, du sel, du poivre et l'aneth ciselé.
3. Remplissez les demi-œufs avec ce mélange, répartissez-les sur les assiettes de service.
4. Coupez les filets de truite fumée en fines lanières, roulez-les sur elles-mêmes et déposez-les sur les œufs. Servez frais.

En augmentant les proportions, vous pouvez très bien servir cette entrée en plat principal, avec une salade verte.

Omelette au chèvre et à la menthe

Ustensiles : 1 poêle
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 œufs
- 1 fromage Petit Billy® (200 g)
- 3 branches de menthe fraîche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Battez les œufs dans un saladier avec un peu de sel, de poivre, et 2 cuillerées à soupe d'eau. Coupez le chèvre en petits dés. Effeuillez et ciselez la menthe.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle, versez les œufs et faites cuire l'omelette à feu moyen.
3. Lorsque les œufs sont presque pris, répartissez

les dés de chèvre et la menthe. Couvrez pour faire fondre le fromage, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
4. Repliez l'omelette en chausson et servez sans attendre.

Omelette épinards et parmesan

Ustensiles : 1 poêle • 1 plat long
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 œufs
- 300 g de pousses d'épinards
- 75 g de parmesan râpé
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1. Rincez les pousses d'épinards, épongez-les. Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle, mettez les épinards, laissez cuire pendant 3 minutes en mélangeant. Réservez.
2. Battez les œufs avec la crème, le parmesan râpé, les épinards, du sel et du poivre.
3. Faites fondre le reste de beurre dans la poêle, versez les œufs, faites cuire l'omelette pendant 8 à 10 minutes à feu moyen.
4. Lorsque l'omelette est cuite, faites-la glisser sur un plat long en la repliant en chausson. Servez chaud ou tiède.

Remplacez le parmesan par de l’emmenthal râpé, et les épinards par un mélange d’estragon, de persil et de cerfeuil ciselés.

Omelette paysanne

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 œufs
- 600 g de pommes de terre cuites
- 1 oignon
- 150 g de lardons fumés
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1. Pelez et émincez l’oignon. Coupez les pommes de terre en dés.
2. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, mettez les lardons et l’oignon émincé. Faites dorer pendant 5 minutes en mélangeant.
3. Battez les œufs, salez peu, poivrez, ajoutez les dés de pommes de terre, les lardons et l’oignon.
4. Faites fondre le reste de beurre dans la poêle, versez les œufs, faites cuire l’omelette à feu moyen pendant une dizaine de minutes.
5. Faites glisser l’omelette sur un plat de service en la pliant en chausson.

Tartines à la crème de sardines, pousses d’épinards

Ustensiles : 1 mixeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 1 sachet de pousses d’épinards
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- 12 sardines à l’huile
- 2 cuil. à soupe de mascarpone
- 1 citron non traité
- 1 cuil. à café de curry
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Rincez et essorez les pousses d’épinards. Répartissez la salade sur 4 assiettes. Toastez les tranches de pain.
2. Râpez le zeste du citron. Mixez-le avec les sardines, le mascarpone, le curry, l’huile, un peu de sel.
3. Tartinez le pain avec cette préparation. Arrosez la salade de vinaigrette, déposez 1 tartine sur chaque assiette. Dégustez !

Tartines aux lardons, salade feuille de chêne

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 200 g de lardons fumés
- 4 cuil. à soupe de crème
- 4 cuil. à café de moutarde
- 70 g de gruyère râpé
- 150 g de salade feuille de chêne
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Mélangez dans un bol la moutarde et la crème, ajoutez les lardons, tartinez les tranches de pain avec cette préparation, puis parsemez de gruyère râpé.
2. Passez les tartines sous le gril du four pendant 5 minutes. Pendant ce temps, lavez et essorez la salade, répartissez-la sur 4 assiettes de service, arrosez de vinaigrette.
3. Déposez 1 tartine sur chaque assiette.

Tartines de mousse de thon, salade de mâche

Ustensiles : 1 mixeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 tranches de pain de campagne
- 400 g de thon au naturel
- 4 petits-suisses
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 1 sachet de mâche
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette à l’huile de noix
- sel, poivre du moulin

1. Rincez et essorez la mâche, répartissez-la sur 4 assiettes de service.
2. Mixez le thon avec les petits-suisses et les câpres, salez, poivrez.
3. Toastez les tranches de pain de campagne, tartinez-les de mousse de thon.
4. Arrosez la mâche d'un peu de vinaigrette, déposez dessus 2 tartines. Servez aussitôt.

Tartines de roquefort aux noix et au cognac, salade d'endives

Ustensiles : 1 assiette creuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 petites endives
- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 150 g de roquefort
- 30 g de beurre
- 12 cerneaux de noix
- 2 cl de cognac
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- poivre du moulin

1. Coupez les endives en lamelles, répartissez-les sur 4 assiettes de service, arrosez de vinaigrette.
2. Mélangez à la fourchette dans une assiette creuse le roquefort, le beurre, le cognac, poivrez généreusement.
3. Concassez grossièrement les noix entre vos doigts, incorporez-les au mélange précédent.
4. Toastez les tranches de pain, tartinez-les.

Déposez les tartines sur la salade d’endives.

Remplacez le pain de campagne par des tranches de pain d’épices, ajoutez des lamelles de poires ou de figues fraîches.

Toasts au chèvre et au miel

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 crottins
- 4 tranches de pain de mie
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- poivre du moulin

1. Toastez les tranches de pain.
2. Coupez les crottins en 2 dans leur épaisseur, déposez 2 moitiés sur chaque tranche de pain, nappez de miel, poivrez généreusement.
3. Déposez les toasts sur la plaque du four, passez-les sous le gril pendant 5 à 8 minutes, pour faire légèrement fondre et dorer le fromage.
4. Déposez les toasts sur les assiettes de service.

Tortilla au Bayonne

Ustensiles : 1 poêle • 1 plat
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 œufs
- 4 tranches de jambon de Bayonne
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 cuil. à café de piment d’Espelette
- sel

1. Battez les œufs en omelette dans un saladier.
2. Ajoutez le jambon coupé en lanières, du sel et un peu de piment d’Espelette.
3. Faites chauffer l’huile dans une grande poêle, versez les œufs et faites cuire l’omette pendant 10 minutes environ.
4. Faites-la glisser sur un plat en la repliant en chausson. Servez aussitôt.

Ajoutez des petits oignons blancs, un demi-poivron rouge ou vert.

Des salades complètes

Assiettes grecques

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 60 g de roquette
- 8 filets de thon à l’huile
- 200 g de feta
- 4 feuilles de vigne farcies (en boîte)
- 1 oignon rouge

- 4 tomates séchées
- 8 olives noires de Kalamata
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Rincez et essorez la roquette, répartissez-la sur 4 assiettes, arrosez-la d’huile d’olive, salez, poivrez.
2. Pelez l’oignon, coupez-le en rondelles, détachez les anneaux. Détaillez la feta en dés.
3. Mettez les filets de thon sur la roquette, puis disposez harmonieusement les dés de feta, les feuilles de vigne, les anneaux d’oignon, les olives, les tomates séchées. Servez à température ambiante.

Assiettes italiennes

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 150 g de mesclun
- 16 billes de mozzarella
- 4 tomates grappe
- 8 tranches de coppa
- 8 artichauts marinés à l’huile
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 branches de basilic
- sel, poivre du moulin

1. Lavez et essorez le mesclun, répartissez-le sur 4 assiettes de service.
2. Coupez les tomates en tranches, ajoutez-les sur

le mesclun, et disposez harmonieusement sur les assiettes les billes de mozzarella, les artichauts marinés.
3. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, donnez un tour de moulin à poivre et parsemez de feuilles de basilic ciselées.
4. Faites griller à sec dans une poêle pendant 3 minutes les tranches de coppa, mettez-les sur les assiettes. Servez immédiatement.

Assiettes nordiques

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 tranches de saumon mariné
- 1 pot d'œufs de saumon
- 2 oignons rouges
- 750 g de pommes de terre précuites en sachet
- 400 g de concombre à l'aigre-douce (recette p. 56)
- 1 citron
- 1 bouquet d'aneth
- baies roses

1. Réchauffez les pommes de terre au micro-ondes pendant 2 minutes. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles, détachez les anneaux.
2. Disposez les tranches de saumon sur les assiettes, garnissez de rondelles d'oignon, mettez à côté des petits dômes de concombres à l'aigre-douce, de pommes de terre, d'œufs de saumon, ajoutez 1 quartier de citron. Parsemez

de baies roses et de brins d’aneth.

Courgettes à la coriandre, feta et jambon cru

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 courgettes
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 200 g d’allumettes de jambon cru
- 150 g de feta
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre du moulin

1. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en dés.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, faites cuire les dés de courgette pendant 10 minutes, salez, poivrez, versez dans un saladier et laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, détaillez la feta en petits dés.
4. Parsemez les courgettes de dés de feta et d’allumettes de jambon et mélangez avant de servir.

Frisée aux lardons, œufs mollets

Ustensiles : 1 poêle • 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 7 minutes

Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de frisée
- 300 g de lardons fumés
- 4 œufs
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin à la framboise

1. Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante, laissez-les cuire pendant 7 minutes, rafraîchissez-les, écalez-les.
2. Pendant ce temps, faites dorer les lardons à sec dans une poêle.
3. Rincez et essorez la frisée, répartissez-la sur 4 assiettes, arrosez de vinaigrette, parsemez de lardons.
4. Versez le vinaigre de vin à la framboise dans la poêle, portez à ébullition, versez sur la salade. Déposez 1 œuf mollet sur la salade, servez immédiatement.

Salade au poulet fumé

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 poulet fumé cuit
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de maïs
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 gouttes de Worcestershire sauce
- 50 g de parmesan râpé

- sel, poivre

1. Mélangez dans un saladier le jus de citron, l’huile, la Worcestershire sauce et le parmesan, salez, poivrez.
2. Prélevez la chair du poulet, coupez-la en dés.
3. Lavez et essuyez le poivron, épépinez-le, retirez les peaux blanches, coupez la pulpe en dés. Égouttez le maïs.
4. Mettez tous les ingrédients dans le saladier, mélangez.

Salade d’avocat et jambon cru à la menthe

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 avocats
- 4 petits oignons blancs
- 4 tranches de jambon cru
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 branches de coriandre
- 4 branches de menthe
- 100 g de cacahuètes nature
- sel, poivre

1. Dégraissez le jambon, coupez-le en fines lanières. Pelez et émincez les petits oignons.
2. Ouvrez les avocats, retirez le noyau, prélevez la pulpe avec une cuillère parisienne, ou coupez-la en dés, arrosez-les de jus de citron pour qu’ils ne

noircissent pas.
3. Mélangez dans un saladier l’avocat, les oignons, les lanières de jambon, arrosez d’huile, salez légèrement, poivrez, mélangez.
4. Concassez les cacahuètes, ajoutez-les ainsi que les herbes ciselées.

Salade d’endives, pommes vertes et saumon fumé

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 endives
- 2 pommes vertes
- 400 g de dés de saumon fumé
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 cuil. à soupe de baies roses
- 1 cuil. à soupe d’aneth ciselé
- sel, poivre

1. Mélangez dans un saladier le jus de citron, la crème, l’huile d’olive, du sel et du poivre.
2. Coupez les endives en lamelles, pelez les pommes et coupez la chair en dés. Ajoutez-les dans le saladier ainsi que les dés de saumon fumé.
3. Arrosez de sauce, mélangez, parsemez de baies roses et d’aneth. Servez frais.

Salade de bœuf cuit

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de bœuf cuit
- 1 oignon rouge
- 1 cœur de sucrine
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de persil plat

1. Mélangez dans un saladier la sauce de soja, le vinaigre et l'huile d'olive.
2. Coupez le bœuf en dés. Pelez et hachez grossièrement l'oignon. Ciselez la sucrine.
3. Mettez tous les ingrédients dans le saladier, mélangez, servez.

Ajoutez des olives vertes ou noires, ou encore un peu de piment en poudre au moment de préparer la sauce. Vous pouvez utiliser un reste de pot-au-feu pour cette recette, et même ajouter les légumes cuits.

Salade de brocolis aux œufs mollets

Ustensiles : 2 casseroles • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 3 brocolis
- 8 œufs
- 2 gousses d’ail
- 2 branches d’estragon
- 6 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Séparez les brocolis en petits bouquets, faites-les cuire dans de l’eau bouillante salée pendant 5 minutes.
2. Faites cuire les œufs pendant 7 minutes, écalez-les.
3. . Pelez l’ail, mixez-le avec les feuilles d’estragon et l’huile d’olive, un peu de sel et de poivre.
4. Mettez les brocolis sur 4 assiettes de service, arrosez de sauce à l’estragon, déposez 2 œufs par assiette, ouvrez-les d’un coup de fourchette pour que le jaune s’écoule. Servez aussitôt.

Ajoutez des dés de chèvre frais ou des lamelles de comté.

Salade de courgettes, haddock et oignon rouge

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 3 courgettes
- 1 gros oignon rouge
- 400 g de haddock
- 3 cuil. à soupe d’amandes effilées

- 6 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

1. Faites pocher le haddock dans de l’eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Lavez et essuyez les courgettes, émincez-les en tranches très fines, mettez-les dans un saladier. Versez sur les courgettes le jus de citron et l’huile d’olive, salez peu, poivrez, mélangez.
3. Pelez l’oignon, coupez-le en fines rondelles, détachez les anneaux, mettez-les sur la salade.
4. Faites griller les amandes à sec dans une poêle. Égouttez le haddock, effeuillez-le, parsemez-en les courgettes, ajoutez les amandes grillées.

Salade de figues à la roquette, jambon et parmesan

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 figues violettes
- 12 tranches fines de jambon serrano
- 200 g de roquette
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuil. à soupe d’huile de noix
- 50 g de parmesan râpé
- sel, poivre

1. Lavez et essorez la roquette, tapissez-en 4 assiettes de service.
2. Mélangez dans un bol le vinaigre, l’huile, un peu

de sel et de poivre, versez sur la roquette.
3. Coupez les figues en lamelles, déposez-les sur la roquette, roulez les tranches de jambon, mettez-en 3 par assiette.
4. Parsemez de parmesan râpé. Servez immédiatement.

Salade de frisée, poires, jambon et roquefort

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 frisée
- 2 poires
- 100 g de roquefort
- 4 tranches de jambon fumé
- 100 g de noisettes concassées
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette à l'huile de noisette
- jus de citron

1. Coupez le cœur de la frisée en lanières, mettez-les dans un saladier.
2. Coupez le fromage en petits dés. Détaillez le jambon en lanières. Pelez les poires, coupez-les en lamelles, citronnez-les. Déposez le tout sur la salade.
3. Faites griller à sec les noisettes dans une poêle pendant 2 minutes à feu vif.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir, puis parsemez de noisettes concassées.

Salade de gésiers confits

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 sachets de gésiers confits
- 1 sachet de feuille de chêne
- 4 tomates cerise
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Faites dorer les gésiers dans leur graisse dans une poêle à feu moyen pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez et essorez la salade, mettez-la dans un saladier, ajoutez les tomates cerise coupées en 4, arrosez de sauce.
3. Disposez les gésiers cuits sur la salade, servez immédiatement.

Ajoutez 6 pommes de terre cuites à l'eau et coupées en rondelles.

Salade de haricots blancs à la menthe et au thon

Ustensiles : 1 bol • 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 boîte de haricots blancs au naturel
- 400 g de thon au naturel

- 1 gousse d’ail
- 4 pétales de tomates confites
- 2 branches de menthe
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Mélangez dans un bol le vinaigre et l’huile, salez, poivrez.
2. Pelez la gousse d’ail, écrasez-la au-dessus du bol.
3. Égouttez les haricots et le thon, mettez-les dans un saladier, arrosez de sauce, mélangez.
4. Coupez les pétales de tomates en dés, ciselez les feuilles de menthe. Parsemez-en la salade.

Salade de lentilles au saumon

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de saumon frais
- 1 grande boîte de lentilles au naturel (800 g)
- 1 oignon rouge
- 2 branches de persil plat
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette
- sel, poivre du moulin

1. Mettez le saumon dans une casserole, versez de l’eau à hauteur, salez, couvrez, portez à ébullition.
2. Laissez pocher le poisson pendant 10 minutes à la reprise de l’ébullition.

3. Pendant ce temps, égouttez les lentilles, mettez-les dans un saladier. Pelez l’oignon, ciselez-le ainsi que le persil, ajoutez-les. Arrosez de vinaigrette, mélangez.
4. Égouttez le saumon, effeuillez-le, ajoutez-le dans le saladier, mélangez, servez.

Enrichissez ce plat d’un œuf mollet.

Remplacez le saumon frais par des dés de saumon fumé ou du haddock poché, ou encore, pour les carnivores, par des dés d’épaule.

Salade de mâche, magret, poires et pignons

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de mâche
- 1 sachet de tranches de magret de canard fumé
- 2 poires
- 2 cuil. à soupe de pignons
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Dégraissez les tranches de magret, coupez-les en 2.
2. Faites griller les pignons à sec dans une poêle.

3. Rincez et essorez la mâche, répartissez-la sur 4 assiettes de service, arrosez de vinaigrette.
4. Étalez les morceaux de magret sur la salade. Pelez les poires, coupez-les en petits dés, parsemez-en la mâche, et décorez enfin de pignons grillés.

Ajoutez des dés de roquefort, ou d’un autre fromage à pâte persillée, ou encore des dés de comté.

Salade de maïs, poivron rouge et surimi

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 boîtes de maïs en grains
- 1 poivron rouge
- 6 bâtonnets de surimi
- 4 cuil. à soupe de crème liquide
- sel, poivre

1. Égouttez le maïs, versez-le dans un saladier. Lavez et essuyez le poivron, épépinez-le, retirez les peaux blanches et coupez la chair en petits dés, ajoutez-les.
2. Détaillez les bâtons de surimi en fines rondelles, mettez-les dans le saladier. Arrosez de crème liquide, salez, poivrez, mélangez.

Salade de pâtes à la feta

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de *farfalle* (pâtes en forme de papillon)
- 200 g de feta
- 1 poivron rouge
- 4 branches de basilic
- 8 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

1. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée pendant 7 minutes. Pendant ce temps, lavez et essuyez le poivron, retirez le pédoncule, les parties blanches, épépinez-le et détaillez-le en dés. Coupez la feta en dés de même taille.
2. Égouttez les pâtes, mettez-les dans un saladier, arrosez-les de 2 cuillerées à soupe d'huile, mélangez bien. Laissez tiédir.
3. Mélangez le jus de citron et l'huile restante, salez, poivrez. Ciselez le basilic. Ajoutez aux pâtes les dés de poivron et de feta, arrosez de sauce, mélangez.
4. Répartissez la salade dans 4 assiettes creuses, parsemez de feuilles de basilic.

Ajoutez, selon votre envie et les richesses de vos placards, des olives noires, des câpres, du thon effeuillé, des filets d'anchois.

Salade de pois chiches, morue et oignons

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier • 1 bol
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 boîte de pois chiches
- 600 g de morue dessalée
- 4 petits oignons
- 2 gousses d’ail
- 25 cl de crème fraîche
- 1 citron
- poivre du moulin

1. Faites pocher la morue dans de l’eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez les pois chiches, mettez-les dans un saladier, pelez les oignons et les gousses d’ail, hachez-les, ajoutez-les.
3. Pressez le citron, mélangez le jus obtenu dans un bol avec la crème, poivrez, versez sur les pois chiches.
4. Égouttez et effeuillez la morue, mettez-la sur les pois chiches, mélangez.

Salade de pois chiches, poivron et chorizo

Ustensiles : 1 poêle • 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de pois chiches au naturel
- 2 poivrons rouges marinés à l’huile
- 16 rondelles de chorizo

1. Faites griller les rondelles de chorizo à sec dans une poêle pendant 5 minutes, égouttez-les sur un papier absorbant.
2. Égouttez les pois chiches, versez-les dans un saladier.
3. Coupez les poivrons en fines lanières, ajoutez-les dans le saladier ainsi que leur huile, salez et poivrez peu, mélangez et disposez sur la salade les rondelles de chorizo.

Salade de pommes de terre et mâche au saumon fumé

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de pommes de terre rondes précuites
- 150 g de mâche
- 400 g de dés de saumon fumé
- 1 oignon rouge
- 4 branches d’aneth
- 1 citron
- 4 cuil. à soupe de crème liquide
- sel, poivre du moulin

1. Rincez et essorez la mâche.
2. Pelez l’oignon, coupez-le en rondelles, détachez les anneaux.

3. Pressez le citron, versez le jus dans un saladier, ajoutez la crème, du sel et du poivre.
4. Réchauffez les pommes de terre au micro-ondes pendant 2 minutes, mettez-les dans le saladier, ajoutez l’oignon, la mâche et les dés de saumon. Mélangez, parsemez d’aneth ciselé.

Remplacez le saumon par de la truite fumée coupée en lanières, ou encore des filets de harengs.

Salade de poulet à la vietnamienne

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de blanc de poulet cuit
- 1 piment oiseau
- 4 cuil. à soupe de cacahuètes nature
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja
- 3 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 4 branches de menthe
- 4 branches de coriandre

1. Coupez le poulet en lamelles, mettez-le dans un saladier, émiettez le piment oiseau, ajoutez les cacahuètes, la menthe et la coriandre ciselées.
2. Arrosez de sauce de soja et de citron vert. Mélangez. Servez frais.

Salade de pousses d’épinards, œufs et noisettes

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de pousses d’épinards
- 4 œufs
- 4 tranches de jambon fumé
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- 4 cuil. à soupe de noisettes concassées

1. Plongez les œufs dans une casserole d’eau bouillante, laissez-les cuire pendant 6 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez et essorez les pousses d’épinards, répartissez-les sur 4 assiettes de service, arrosez de vinaigrette.
3. Pliez les tranches de jambon, ou roulez-les si vous préférez, mettez-les sur la salade.
4. Faites griller les noisettes à sec dans une poêle pendant 2 minutes. Parsemez-en les assiettes.
5. Rafraîchissez les œufs, écalez-les, déposez 1 œuf sur chaque assiette, ouvrez-le pour que le jaune s’écoule. Servez aussitôt.

Ajoutez un toast au chèvre et au miel (recette p. 80) pour un plat plus complet.

Salade de raie

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes de service

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 petites ailes de raie (1 kg environ)
- 1 sachet de court-bouillon
- 1 sachet de salades mélangées
- 2 échalotes
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette
- 2 cuil. à soupe de câpres

1. Versez le sachet de court-bouillon dans une grande casserole, diluez avec 1 litre d'eau bouillante. Maintenez un léger frémissement, plongez la raie dans la casserole, laissez cuire pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez et essorez les salades, répartissez-les sur 4 assiettes de service. Pelez et hachez les échalotes.
3. Lorsque la raie est cuite, pelez-la, prélevez la chair, mettez-la sur la salade.
4. Parsemez d'échalote hachée et de câpres, arrosez d'un peu de vinaigrette. Servez aussitôt.

Salade niçoise

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 200 g de mesclun
- 1 concombre
- 2 tomates
- 4 petits oignons blancs

- 1 petit poivron vert
- 4 œufs
- 400 g de thon au naturel
- 8 filets d’anchois
- 16 olives noires

1. Faites cuire les œufs pendant 10 minutes dans de l’eau bouillante.
2. Pendant ce temps, pelez le concombre, retirez les graines et coupez la pulpe en dés. Lavez et essuyez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés également. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles. Lavez et essuyez le poivron, épépinez-le, retirez les parties blanches, puis coupez-le en lanières. Lavez et essorez le mesclun.
3. Réunissez tous les légumes dans un grand plat creux, salez, poivrez, arrosez d’huile d’olive, mélangez. Ajoutez le thon égoutté et les anchois.
4. Rafraîchissez les œufs, écalez-les et coupez-les en 2, déposez-les sur la salade. Servez à température ambiante.

Salade piémontaise

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de pommes de terre précuites en dés
- 2 tomates
- 4 œufs durs
- 1 tranche épaisse de jambon
- 100 g de gruyère

- 6 cornichons
- 1 bol de mayonnaise
- 2 branches de persil

1. Mettez les dés de pommes de terre dans un saladier.
2. Coupez les tomates en petits morceaux, le jambon et le gruyère en dés, les cornichons en rondelles.
3. Mettez le tout dans le saladier, ajoutez la mayonnaise, mélangez.
4. Coupez les œufs durs en rondelles, déposez-les sur la salade, parsemez de persil ciselé. Servez.

Des poissons, coquillages et crustacés

Cabillaud au beurre de citron

Ustensiles : 1 poêle • 1 casserole
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud de 150 g chacun environ
- 2 cuil. à soupe de farine
- 150 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 citron non traité
- sel, poivre

1. Versez la farine dans une assiette creuse, roulez les pavés de cabillaud dans la farine.
2. Faites chauffer l’huile avec 20 g de beurre dans

une poêle, déposez les pavés de cabillaud après les avoir légèrement secoués pour enlever l'excédent de farine. Faites cuire pendant 10 minutes en les retournant délicatement à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, râpez le zeste du citron, pressez le fruit, mettez le zeste et le jus dans une casserole, ajoutez le reste de beurre, faites chauffer à feu doux, salez, poivrez.
4. Déposez 1 pavé de cabillaud sur chaque assiette, arrosez de sauce. Servez aussitôt.

Préparez cette recette avec des filets de sole que vous roulerez sur eux-mêmes, en les maintenant par une pique en bois, et que vous ferez cuire à la vapeur.

Cabillaud coco

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud de 150 g environ
- 20 cl de lait de coco
- 3 cuil. à soupe de citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

1. Versez le lait de coco dans une casserole, salez peu, poivrez. Portez à ébullition et faites réduire pendant 2 minutes. Réservez.

2. Faites chauffer l’huile dans une poêle, faites cuire les pavés de cabillaud pendant 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
3. Déposez les pavés de cabillaud sur les assiettes de service. Versez le citron vert dans le lait de coco, mélangez, nappez le poisson de sauce.
4. Parsemez les assiettes de feuilles de coriandre ciselée. Servez aussitôt.

Cabillaud rôti, épinards à l’ail

Ustensiles : 1 plat à four • 1 sauteuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud de 150 g environ
- 1 kg d’épinards
- 2 gousses d’ail
- 2 yaourts veloutés nature
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déposez les pavés de cabillaud dans un plat à four, huilez-les, enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, lavez les épinards, épongez-les, équeutez-les. Pelez et écrasez les gousses d’ail.
3. Faites chauffer le reste d’huile dans une sauteuse, mettez les épinards, l’ail, mélangez et laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant.
4. Déposez sur chaque assiette 1 pavé de

cabillaud, des épinards, 2 cuillerées à soupe de yaourt. Parsemez l'ensemble de fleur de sel et de poivre du moulin.

Calamars sautés à l'ail

Ustensiles : 1 bol • 1 sauteuse
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de calamars surgelés
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 3 branches de persil plat
- 15 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Laissez décongeler les calamars dans une passoire, puis épongez-les.
2. Pressez le citron. Pelez les gousses d'ail, hachez-les avec les feuilles de persil, mélangez le tout dans un bol avec le jus de citron, du sel, du poivre.
3. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites revenir les calamars à feu moyen pendant 5 minutes en mélangeant constamment.
4. Ajoutez le hachis d'ail et de persil, mélangez et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.

Les calamars doivent être tendres, ils ne doivent donc pas cuire longtemps ; surveillez la cuisson en piquant un calamar avec une fourchette, ou… goûtez !

Carpaccio de saumon à la pomme verte

Ustensiles : 4 assiettes de service • 1 bol
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de saumon frais
- 4 petits oignons blancs
- 1 pomme granny
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja
- 2 cuil. à soupe de jus de citron

1. Placez le saumon au congélateur au moins 1 heure à l'avance afin qu'il soit facile à trancher.
2. Détaillez-le en fines lamelles avec un couteau bien aiguisé, répartissez-les sur 4 assiettes.
3. Pelez et hachez les oignons, parsemez-en les assiettes. Épluchez la pomme, râpez la chair, citronnez-la, ajoutez ce râpé sur les assiettes.
4. Mélangez dans un bol la sauce de soja et l'huile, arrosez le carpaccio. Servez bien frais.

Espadon grillé, salade de tomates aux câpres

Ustensiles : 1 poêle • 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches d'espadon de 150 g environ

- 4 belles tomates grappe
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 12 brins de ciboulette
- sel, poivre du moulin

1. Faites chauffer une poêle, versez 1 cuillerée à soupe d’huile, déposez les tranches d’espadon, laissez cuire pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, mélangez le vinaigre et le reste d’huile dans un saladier avec un peu de sel, de poivre et les câpres.
3. Lavez et essuyez les tomates, émincez-les en tranches fines, mettez-les dans le saladier, mélangez.
4. Répartissez la salade sur 4 assiettes. Déposez dessus 1 tranche d’espadon, garnissez de quelques brins de ciboulette.

Filets de daurade au citron confit

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de daurade de 150 g environ
- 2 citrons confits
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez un

plat à four. Déposez les filets de daurade, saupoudrez d’un peu de poivre et de cumin.
2. Coupez les citrons confits en petits dés, parsemez-en le poisson, arrosez avec le reste d’huile. Faites cuire pendant 15 minutes.

Réalisez cette recette avec des pavés de cabillaud, remplacez le cumin par du persil haché, à parsemer sur le poisson au moment de servir.

Filets de daurade au fenouil croquant

Ustensiles : 1 plat creux • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 4 filets de daurade
> - 2 bulbes de fenouil
> - 2 cuil. à soupe de graines de fenouil
> - 6 cuil. à soupe d’huile d’olive
> - 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
> - fleur de sel, poivre du moulin

1. Râpez finement les bulbes de fenouil, mettez-le dans un plat creux, arrosez de 4 cuillerées à soupe d’huile d’olive, mélangez.
2. Parsemez les filets de daurade de graines de fenouil. Faites chauffer le reste d’huile dans une poêle et faites cuire les filets de daurade pendant 3 minutes de chaque côté.
3. Répartissez le râpé de fenouil sur 4 assiettes,

déposez dessus 1 filet de daurade.
4. Déglacez la poêle avec le vinaigre, au premier bouillon, retirez du feu, versez sur le poisson. Parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin.

Filets de flétan, crème et échalotes

Ustensiles : 1 poêle • 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de flétan de 150 g environ
- 6 échalotes
- 8 cl de vin blanc sec
- 25 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- sel, poivre

1. Pelez et émincez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites revenir les échalotes pendant 3 minutes, arrosez-les de vin blanc, salez, poivrez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes à feu doux.
2. Pendant ce temps, faites pocher les filets de flétan dans de l’eau bouillante salée pendant 10 minutes.
3. Égouttez-les et déposez-les sur les assiettes de service.
4. Versez la crème dans la poêle, faites bouillir pendant quelques secondes, versez sur les filets de flétan. Servez aussitôt.

Filets de merlan aux petits légumes

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de merlan de 150 g chacun
- 450 g de julienne de légumes surgelée
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de cerfeuil
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, mettez la julienne de légumes. Faites-la cuire pendant 5 minutes à feu moyen en mélangeant souvent.
2. Plongez les filets de merlan dans une casserole d'eau salée, portez à ébullition. Laissez pocher pendant 3 minutes, retirez les filets de merlan délicatement avec une écumoire.
3. Répartissez la julienne sur 4 assiettes de service, déposez dessus 1 filet de merlan, arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de fleur de sel, de poivre du moulin, et parsemez de pluches de cerfeuil.

Filets de merlan meunière

Ustensiles : 1 poêle • 1 assiette creuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Quantité : 4 personnes

- 4 filets de merlan
- 4 cuil. à soupe de farine
- 30 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- sel, poivre

1. Coupez le citron en rondelles. Faites fondre le beurre dans une grande poêle avec l'huile d'olive.
2. Versez la farine dans une assiette creuse, farinez les filets de merlan, secouez-les pour retirer l'excédent de farine.
3. Déposez-les dans la poêle. Faites-les cuire pendant 10 minutes en les retournant délicatement. Salez, poivrez.
4. Servez à l'assiette avec 1 rondelle de citron.

Flétan au persil

Ustensiles : 1 casserole • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de flétan de 150 g environ
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 branches de persil plat
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Déposez les filets de poisson dans une grande casserole, recouvrez-les d'eau, portez à

ébullition, maintenez un léger frémissement pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, effeuillez et hachez le persil, mélangez-le dans un bol avec l'huile.
3. Retirez les filets de poisson délicatement avec une écumoire, égouttez-les, déposez-les sur les assiettes de service.
4. Versez sur chaque filet de l'huile au persil, parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin.

Haddock, beurre au citron

Ustensiles : 2 casseroles • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de haddock
- 10 cl de lait
- 80 g de beurre
- 1 citron
- sel, poivre

1. Coupez le haddock en 4 morceaux égaux. Mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau, ajoutez le lait, portez à ébullition. Laissez frémir 10 minutes.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une petite casserole sans le laisser colorer.
3. Pressez le citron, ajoutez le jus obtenu au beurre, salez peu, poivrez généreusement.
4. Égouttez les morceaux de haddock, déposez-les sur les assiettes de service, arrosez de beurre au citron.

Servez avec une fondue de poireaux, de la purée de pommes de terre, ou encore des lentilles au naturel.

Lieu à l'aïoli

Ustensiles : 1 casserole • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de lieu noir de 150 g environ
- 1 jaune d'œuf
- 2 gousses d'ail
- 1 dl d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Mettez les filets de lieu dans une casserole, recouvrez-les d'eau, faites-les pocher pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez l'aïoli : pelez et écrasez les gousses d'ail, mélangez l'ail avec le jaune d'œuf, du sel, du poivre. Versez l'huile en filet, fouettez au batteur électrique pour obtenir la consistance d'une mayonnaise.
3. Égouttez les filets de lieu, disposez-les sur les assiettes de service, décorez d'un peu d'aïoli, servez le reste en saucière.

Accompagnez ce poisson de carottes et de pommes de terre cuites à la vapeur ; si vous êtes très pressé, utilisez des

pommes de terre précuites en sachet, et des carottes en boîte, à réchauffer au micro-ondes.

Lieu aux épices

Ustensiles : 1 assiette creuse • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de lieu noir de 150 g environ
- 1 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 1 cuil. à soupe de mélange 5 baies concassées
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 1 orange non traitée
- fleur de sel

1. Râpez le zeste de l’orange, pressez le fruit. Mélangez dans une assiette creuse le zeste avec le gingembre, le cumin et les baies concassées, ajoutez une bonne pincée de fleur de sel.
2. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif. Roulez les filets de lieu dans les épices, déposez-les dans la poêle.
3. Faites cuire à feu moyen pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, arrosez de jus d’orange, laissez réduire pendant 2 minutes.
4. Déposez les filets sur les assiettes de service, arrosez d’un peu de sauce.

Préparez cette recette avec un autre poisson blanc, comme le cabillaud, ou le merlan.

Macaronis sauce thon-tomate

Ustensiles : 2 casseroles • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de macaronis
- 300 g de thon au naturel en boîte
- 1 boîte de tomates pelées
- 10 cl de crème fraîche liquide
- sel, poivre

1. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, salez-la, plongez les macaronis, remuez jusqu'à la reprise de l'ébullition et comptez 8 minutes de cuisson.
2. Égouttez le thon, versez-le dans une casserole, ajoutez les tomates pelées, salez, poivrez, réchauffez à feu doux. Arrosez de crème, prolongez la cuisson pendant 3 minutes en écrasant les tomates à la fourchette.
3. Égouttez les macaronis, répartissez-les dans 4 assiettes creuses, nappez de sauce thon-tomate. Servez bien chaud.

Accompagnez de parmesan râpé.

Maquereaux laqués

Ustensiles : 1 plat à four • 1 casserole • 1 poêle
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Quantité : 4 personnes

- 4 maquereaux vidés
- 6 cuil. à soupe de sauce de soja japonaise
- 6 cuil. à soupe de vermouth blanc sec
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déposez les maquereaux dans un plat à four, arrosez-les d’huile, enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, versez la sauce de soja, le vermouth, le sucre et le gingembre dans une casserole, portez à ébullition et laissez réduire pour obtenir un sirop.
3. Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle.
4. Déposez les poissons sur les assiettes de service, versez dessus un peu de sauce, parsemez de graines de sésame.

Moules à l’ail et au piment

Ustensiles : 1 cocotte • 4 cocottes individuelles
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 l de moules
- 2 gousses d’ail
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 10 cl de vin blanc sec

- 1 piment oiseau
- 2 branches de persil plat
- sel

1. Lavez les moules à grande eau. Pelez et hachez les gousses d’ail avec le piment oiseau.
2. Faites chauffer l’huile dans une cocotte, ajoutez le hachis d’ail et de piment et les moules, arrosez de vin blanc.
3. Faites ouvrir les moules à feu vif en secouant la cocotte pendant une dizaine de minutes.
4. Répartissez les moules et la sauce dans 4 petites cocottes individuelles. Parsemez de persil ciselé.

Moules marinière

Ustensiles : 1 cocotte • 4 cocottes individuelles
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 l de moules
- 1 oignon
- 12 cl de vin blanc
- 40 g de beurre
- 3 branches de persil
- sel, poivre

1. Rincez les moules à grande eau. Pelez l’oignon, émincez-le.
2. Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez l’oignon, les moules, salez, poivrez, arrosez de vin blanc.
3. Faites ouvrir les moules à feu vif pendant

10 minutes en secouant régulièrement la cocotte.
4. Mettez les moules dans 4 cocottes individuelles ou dans un grand plat creux, filtrez le jus de cuisson, versez-le sur les moules, parsemez de persil ciselé.

Papillotes de daurade à l'oseille

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de daurade d'environ 150 g
- 4 cuil. à soupe d'oseille surgelée
- 1 tomate
- 4 cuil. à café de crème fraîche
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez 4 rectangles de papier d'aluminium.
2. Lavez, essuyez et épépinez la tomate, détaillez la pulpe en dés.
3. Déposez sur chaque rectangle de papier d'aluminium 1 filet de daurade, quelques dés de tomate, 1 cuillerée à soupe d'oseille, 1 cuillerée à café de crème, salez, poivrez, et refermez hermétiquement les papillotes.
4. Mettez-les dans un plat à four et faites cuire pendant 10 minutes. Servez les papillotes dans les assiettes.

Pavés de saumon au citron et au gingembre

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de saumon de 150 g environ
- 2 citrons non traités
- 4 cm de gingembre frais
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja
- 3 cuil. à soupe d’huile de tournesol

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 7). Découpez 4 carrés de papier d’aluminium.
2. Râpez le zeste des citrons. Pelez et râpez le gingembre. Mélangez-le avec le zeste de citron, la sauce de soja, 2 cuillerées à soupe d’huile et 2 cuillerées de jus de citron.
3. Huilez les carrés de papier d’aluminium, déposez 1 pavé de saumon sur chacun. Répartissez le mélange au citron et au gingembre, refermez bien hermétiquement les papillotes.
4. Mettez-les dans un plat à four et faites cuire pendant 15 minutes. Servez les papillotes sur les assiettes.

Pavés de saumon, miel et sésame

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de saumon de 150 g environ
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 4 cuil. à soupe de graines de sésame
- 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez un plat à four.
2. Salez et poivrez les pavés de saumon sur les 2 faces, déposez-les dans le plat, badigeonnez-les de miel liquide, parsemez-les de graines de sésame.
3. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes selon l’épaisseur des pavés de saumon.

Pavés de saumon, sauce soja et épices

Ustensiles : 1 plat creux • 1 plat à four • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de saumon de 150 g environ
- 8 cuil. à soupe de sauce de soja
- 3 cuil. à soupe de sirop d’érable
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- 1 cuil. à soupe de graines de coriandre concassées
- 1 cuil. à soupe de baies roses concassées
- fleur de sel

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Mélangez dans un plat creux le jus de citron vert, la sauce de soja et le sirop d’érable. Déposez les pavés de saumon dans cette marinade, retournez-les pour qu’ils soient bien enrobés.
2. Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle, mélangez-les avec les graines de coriandre, les baies roses et un peu de fleur de sel.
3. Égouttez les pavés de saumon, roulez-les dans le mélange d’épices et déposez-les dans un plat à four avec la marinade. Laissez cuire pendant 10 minutes.
4. Déposez les pavés de saumon sur les assiettes de service, nappez d’un peu de sauce.

Servez avec du riz sauvage.

Raie, sauce soja aux câpres

Ustensiles : 1 plat à four • 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1,2 kg d’ailes de raie
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 6 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 6 branches de coriandre
- poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez légèrement un plat à four.
2. Coupez la raie en 4 parts, déposez-les dans le plat, faites cuire pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce : versez la sauce de soja, le vinaigre balsamique et les câpres dans une casserole, réchauffez à feu doux. Ciselez la coriandre.
4. Pelez les morceaux de raie. Déposez 1 morceau de raie dans chaque assiette, arrosez de sauce, parsemez de coriandre ciselée, donnez un tour de moulin à poivre.

Servez avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

Rougets aux olives

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 filets de rougets
- 2 échalotes
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 16 olives noires dénoyautées
- poivre

1. Pelez et hachez les échalotes.
2. Faites fondre le beurre avec l'huile dans une poêle, faites revenir les échalotes pendant 3 minutes.

3. Déposez les filets de rougets et les olives dans la poêle. Faites-les cuire pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.
4. Poivrez, déposez 4 filets de rougets et 4 olives par assiette, arrosez de jus de cuisson.

Accompagnez de pâtes fraîches.

Saumon à la moutarde

Ustensiles : 1 plat à four • 1 bol
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de saumon de 150 g environ
- 4 cuil. à soupe de chapelure
- 2 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez un plat à four, déposez les pavés de saumon dans le plat.
2. Mélangez dans un bol la chapelure, la moutarde, un peu de sel et de poivre.
3. Badigeonnez les pavés de saumon avec cette panure, enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes.

Saumon grillé, sauce aux agrumes

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes • 1 bol
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de saumon de 150 g environ
- 1 piment oiseau
- 1 sachet de salades mélangées
- 1/2 orange
- 1/2 citron
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 6 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Émiettez le piment oiseau dans un bol, versez 2 cuillerées à soupe d’huile d’olive, mélangez, badigeonnez les pavés de saumon.
2. Déposez-les dans un plat à four, faites cuire pendant 10 minutes. Pendant ce temps, lavez et essorez la salade, répartissez-la sur 4 assiettes.
3. Pressez la demi-orange et le demi-citron. Mélangez dans un bol le vinaigre, le reste d’huile, du sel, du poivre et le jus des agrumes.
4. Déposez 1 pavé de saumon sur chaque assiette, arrosez de sauce. Servez aussitôt.

Saumon rôti aux épices

Ustensiles : 1 bol • 1 plat à four
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de saumon de 150 g environ

- 2 gousses d’ail
- 2 cuil. à café de poivre concassé
- 1 cuil. à café de fleur de sel
- 2 cuil. à soupe de romarin effeuillé
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les gousses d’ail, écrasez-les au-dessus d’un bol. Ajoutez le poivre concassé, la fleur de sel, le romarin, l’huile, mélangez bien.
2. Déposez les pavés de saumon dans un plat à four, badigeonnez-les d’épices. Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. Servez immédiatement.

Saumon sucré-salé

Ustensiles : 1 poêle • 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de saumon de 150 g environ
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 cuil. à café de vanille liquide
- 30 g de beurre
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- sel, poivre de Sichuan

1. Faites cuire les pavés de saumon à la poêle pendant 6 minutes avec 1 cuillerée à soupe d’huile de tournesol en les retournant au bout de 3 minutes.

2. Pendant ce temps, versez le miel dans une casserole, ajoutez le beurre, faites caraméliser à feu doux, ajoutez la vanille, le cumin, la cannelle, du sel et du poivre de Sichuan. Retirez du feu dès que le mélange caramélise.
3. Déposez les pavés de saumon sur les assiettes de service, badigeonnez-les de sauce.

Tagliatelles au thon et au piment

Ustensiles : 1 casserole • 1 plat creux
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de tagliatelles
- 400 g de thon au naturel
- 1 piment oiseau
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel

1. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les.
2. Versez-les dans un plat creux, arrosez-les d'huile, émiettez le piment oiseau, ajoutez le thon effeuillé, mélangez et servez.

Truites aux amandes

Ustensiles : 2 poêles • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 truites portion
- 3 cuil. à soupe de farine
- 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 30 g de beurre
- 4 cuil. à soupe d’amandes effilées
- sel, poivre

1. Faites chauffer l’huile dans une grande poêle.
2. Farinez, salez et poivrez les truites, déposez-les dans la poêle, faites cuire pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson avec précaution.
3. Dans une autre poêle, faites fondre le beurre, ajoutez les amandes, laissez-les dorer pendant 5 minutes.
4. Déposez sur chaque assiette 1 truite, parsemez-les d’amandes, arrosez-les de beurre fondu.

Truites en papillote

Ustensiles : 1 bol • 1 plat à four • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 truites
- 1 citron
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 branches de persil
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez 4 rectangles de papier d’aluminium. Rincez les truites, épongez-les dans un papier absorbant.
2. Pressez le citron, mélangez le jus dans un bol avec l’huile d’olive, les feuilles de persil, du sel

et du poivre.
3. Déposez 1 truite sur chaque feuille de papier d'aluminium, arrosez de sauce, refermez hermétiquement les papillotes.
4. Déposez-les dans un plat à four et faites cuire 15 minutes. Servez à l'assiette.

Des viandes et des volailles

Aiguillettes de poulet, champignons et crème

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g d'aiguillettes de poulet
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 25 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- sel, poivre, noix de muscade

1. Rincez et égouttez les champignons.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle, mettez les champignons, les aiguillettes de poulet, faites cuire à feu vif pendant 5 minutes en mélangeant.
3. Salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de noix de muscade, arrosez de crème. Prolongez la cuisson pendant 2 minutes.
4. Répartissez dans 4 assiettes de service. Servez immédiatement.

Blancs de poulet au citron vert

Ustensiles : 1 plat à four • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 blancs de poulet de 150 g environ
- 1 citron vert non traité
- 3 cm de gingembre frais
- 12 brins de ciboulette
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja
- 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez les blancs de poulet, déposez-les dans un plat à four, faites-les cuire pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, râpez le zeste du citron vert, pressez le fruit. Mélangez dans un bol le jus, le zeste, la sauce de soja. Pelez et râpez le gingembre, ajoutez-le.
3. Déposez les blancs de poulet sur des assiettes, arrosez de sauce, décorez de brins de ciboulette.

Bœuf haché au gingembre

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 2 oignons
- 1 cuil. à café de gingembre moulu
- 1 cuil. à café de quatre-épices

- 20 g de beurre
- sel, poivre

1. Pelez et hachez les oignons, mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande et les épices, salez, poivrez, mélangez bien.
2. Divisez la viande en 4 parts, aplatissez-les en forme de palets.
3. Faites chauffer le beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il mousse, faites cuire les palets pendant 3 minutes de chaque côté.
4. Déposez-les sur les assiettes de service.

Servez avec une salade de pomme verte et d'oignon rouge.

Bœuf haché au parmesan, salade d'herbes

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 steaks hachés de 150 g chacun
- 20 g de beurre
- 50 g de parmesan
- 1 bouquet de persil plat
- 4 branches de basilic
- 4 branches de cerfeuil
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites cuire les steaks pendant 6 à 8 minutes en les retournant à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, ciselez les herbes, mélangez-les dans un bol. Taillez des copeaux dans le parmesan.
3. Lorsque les steaks sont cuits, déposez-les sur les assiettes de service, parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin, décorez de copeaux de parmesan, entourez-les du mélange d'herbes. Servez aussitôt.

Bœuf haché coco-curry

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 bols
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 3 gousses d'ail
- 2 petits oignons blancs
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de curry
- 30 cl de lait de coco
- 1 citron vert non traité
- 4 branches de coriandre
- sel, poivre

1. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Râpez le zeste du citron vert, pressez le fruit.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites revenir ail et oignons.
3. Ajoutez le bœuf et le zeste de citron vert, saupoudrez de curry, arrosez de lait de coco et

de jus de citron vert, salez, poivrez. Mélangez, faites cuire pendant 5 minutes en remuant.
4. Répartissez dans 4 bols, parsemez de feuilles de coriandre ciselées.

Accompagnez de riz thaï.

Bœuf haché, tomates et olives

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 12 olives vertes dénoyautées
- 20 cl de coulis de tomates nature
- 3 branches de basilic
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites cuire le bœuf pendant 3 minutes en mélangeant.
2. Salez, poivrez, arrosez de coulis de tomates, ajoutez les olives vertes, prolongez la cuisson pendant 5 minutes.
2. Répartissez sur 4 assiettes et parsemez de feuilles de basilic ciselé.

Servez avec des spaghettis nature, que vous mélangerez à la

viande et à la sauce dans votre assiette.

Bœuf piment et basilic

Ustensiles : 1 poêle • 4 bols
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 600 g de bœuf haché
> - 1 piment oiseau
> - 4 branches de basilic
> - 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
> - 8 feuilles de laitue
> - sel

1. Ciselez les feuilles de laitue, tapissez-en 4 grands bols.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites cuire le bœuf en l'émiettant avec une fourchette pendant 5 minutes.
3. Ajoutez le piment oiseau broyé entre vos doigts, et un peu de sel.
4. Ciselez les feuilles de basilic, ajoutez-les au bœuf, mélangez. Répartissez dans les bols.

Bœuf sauté au gingembre

Ustensiles : 1 casserole • 4 bols à potage
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de rumsteck
- 6 cm de gingembre
- 5 cl de vin blanc sec
- 3 cuil. à soupe de sauce de soja
- 1 cuil. à soupe de cassonade
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive

1. Pelez et râpez le gingembre, mettez-le dans un bol avec le vin blanc, la sauce de soja, la cassonade et les graines de sésame.
2. Coupez le rumsteck en bâtonnets. Faites chauffer l’huile dans une grande poêle, faites revenir la viande pendant 3 minutes en mélangeant sans cesse.
3. Ajoutez le contenu du bol, poursuivez la cuisson pendant 3 minutes.
4. Répartissez le bœuf sauté sur 4 assiettes.

Bœuf thaï à la cacahuète

Ustensiles : 2 poêles • 1 bol • 4 coupelles
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de rumsteck
- 3 courgettes
- 12 feuilles de laitue
- 3 cuil. à soupe de cacahuètes
- 2 branches de menthe
- 2 branches de coriandre
- 4 cuil. à soupe d’huile
- 3 citrons verts
- 3 cuil. à soupe de sauce de soja

- 2 cuil. à soupe de cassonade
- 3 pincées de piment fort

1. Lavez et essorez les feuilles de laitue, ciselez-les, répartissez-les dans 4 coupelles. Pressez les citrons, mélangez le jus obtenu avec la sauce de soja, la cassonade, le piment, et 2 cuillerées à soupe d'huile.
2. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en fins bâtonnets. Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle, faites cuire les courgettes en mélangeant souvent pendant 5 minutes. Elles doivent rester croquantes.
3. Coupez la viande en fins bâtonnets, faites-les cuire à sec dans une poêle pendant 2 minutes sans cesser de mélanger.
4. Réunissez les courgettes et les bâtonnets de viande, répartissez-les sur 4 assiettes. Arrosez de sauce, parsemez de cacahuètes et de feuilles de menthe et de coriandre ciselées. Servez aussitôt.

Carpaccio de bœuf, gingembre, roquette et parmesan

Ustensiles : 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de carpaccio de bœuf
- 50 g de parmesan
- 1 sachet de roquette
- 1 citron et 1/2
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 cm de gingembre frais

- sel, poivre

1. Rincez et essorez la roquette. Pressez les citrons, mélangez le jus dans un bol avec l’huile d’olive, du sel et du poivre.
2. Pelez et hachez le gingembre, ajoutez-le dans le bol.
3. Répartissez les lamelles de bœuf cru sur 4 assiettes, ajoutez un peu de roquette, arrosez de sauce.
4. Prélevez des copeaux dans le parmesan avec un épluche-légumes, déposez-les délicatement sur la viande. Servez aussitôt.

Cervelas à l’alsacienne

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 petits cervelas (ou des Knacki®)
- 150 g de gruyère
- 16 tranches fines de lard fumé

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Ouvrez les cervelas en 2 dans leur longueur. Détaillez le gruyère en lamelles.
3. Introduisez les lamelles de fromage dans les cervelas.
4. Enroulez les cervelas de 2 tranches de lard fumé, déposez-les dans un plat à four. Faites cuire pendant 15 minutes.

Chili con carne express

Ustensiles : 1 sauteuse
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 1 grande boîte de haricots rouges
- 1 pot de sauce chili
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez le bœuf haché, faites-le cuire en l'émiettant à la fourchette pendant 3 minutes, salez, poivrez.
2. Ajoutez la sauce chili, mélangez. Égouttez les haricots rouges, ajoutez-les également, mélangez, poursuivez la cuisson à feu doux pendant 5 minutes.

Si vous aimez les plats épicés, ajoutez un peu de chili en poudre (en petit bocal de verre) dans la sauce.

Chipolatas aux haricots à la tomate

Ustensiles : 1 poêle • 1 casserole • 4 petites cocottes individuelles
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Quantité : 4 personnes

- 8 chipolatas
- 1 grande boîte de haricots blancs à la tomate
- 2 cuil. à soupe de thym effeuillé
- 2 gousses d’ail

1. Faites cuire les chipolatas à la poêle à feu moyen pendant 10 minutes en les retournant souvent, après les avoir piquées de quelques coups de fourchette.
2. En même temps, réchauffez les haricots dans une casserole, ajoutez le thym et l’ail pelé et écrasé.
3. Répartissez les haricots dans des petites marmites individuelles. Coupez les saucisses en 3, mettez-les sur les haricots. Couvrez les cocottes, servez bien chaud.

Coquillettes au jambon fumé et aux œufs

Ustensiles : 1 casserole • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de coquillettes
- 2 tranches épaisses de jambon blanc fumé
- 4 œufs
- 100 g de parmesan râpé
- 10 cl de crème liquide
- 2 gousses d’ail
- 4 branches de persil plat

- sel, poivre

1. Faites cuire les coquillettes dans de l’eau bouillante salée pendant 6 à 7 minutes.
2. Pendant ce temps, pelez les gousses d’ail, écrasez-les. Battez les œufs en omelette avec la crème, le parmesan, l’ail écrasé, du sel, du poivre. Coupez les tranches de jambon en dés.
3. Égouttez les coquillettes, mettez-les dans un plat creux, arrosez de crème aux œufs, mélangez pendant 1 minute.
4. Ajoutez les dés de jambon, parsemez de persil ciselé. Servez aussitôt.

Côtes d’agneau au paprika

Ustensiles : 1 assiette creuse • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 côtes d’agneau
- 2 cuil. à soupe de paprika
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Versez le paprika, un peu de sel et de poivre dans une assiette creuse, enrobez les côtes d’agneau de ce mélange.
2. Faites chauffer l’huile dans une poêle, saisissez les côtes à feu vif sur leurs 2 faces, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 5 minutes.
3. Mettez 2 côtes dans chaque assiette de service, et servez bien chaud.

Côtes d’agneau, sauce au yaourt

Ustensiles : 1 poêle • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 côtes d’agneau
- 2 yaourts veloutés nature
- 2 citrons confits
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

1. Faites cuire les côtes d’agneau à la poêle pendant 5 à 8 minutes.
2. Pendant ce temps, coupez le zeste des citrons confits en petits dés, ciselez la coriandre, mettez-les dans un bol, ajoutez les yaourts, du sel et du poivre. Mélangez.
3. Déposez les côtes d’agneau dans les assiettes de service, proposez la sauce à part.

Côtes de veau aux olives

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 côtes de veau
- 24 olives vertes
- 40 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 cuil. à soupe de vermouth blanc sec
- 2 pincées de cumin

- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre avec l’huile dans une grande poêle, faites dorer les côtes de veau pendant 6 minutes de chaque côté.
2. Salez modérément, poivrez, ajoutez les olives, le cumin, le vermouth, prolongez la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Servez à l’assiette.

Accompagnez de polenta.

Couscous poulet minute

Ustensiles : 1 cocotte • 1 poêle • 1 casserole • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 blancs de poulet de 150 g chacun
- 1 sachet de légumes à couscous surgelé
- 250 g de couscous moyen
- 1 petite boîte de pois chiches
- 4 cuil. à soupe de raisins blonds secs
- 40 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout
- sel, poivre

1. Mettez les légumes dans une cocotte, arrosez de bouillon de volaille, ajoutez le ras-el-hanout, portez à ébullition, salez peu, poivrez, laissez cuire pendant 15 minutes.

2. Versez la semoule dans une casserole, arrosez-la de 10 cl d'eau bouillante salée. Travaillez la semoule à la fourchette pour l'aérer, ajoutez une noix de beurre.
3. Faites cuire les blancs de poulet avec l'huile dans une poêle pendant 10 minutes.
4. Mettez-les dans la cocotte avec les légumes, ajoutez les pois chiches bien égouttés et les raisins secs. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes.
5. Pendant ce temps, réchauffez la semoule en l'aérant à la fourchette. Versez-la en dôme sur un plat, servez le poulet et les légumes dans la cocotte.

Cubes de porc au miel et au sésame

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 poêle • 4 grands bols
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de filet mignon de porc
- 3 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame

1. Coupez le porc en cubes. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites cuire les cubes de porc pendant 10 minutes en mélangeant souvent.
2. Pendant ce temps, faites griller les graines de sésame dans une poêle.

3. Lorsque le porc est cuit, versez le miel et la sauce de soja, poursuivez la cuisson pendant 3 minutes en mélangeant constamment.
4. Parsemez de graines de sésame, mélangez pour que les cubes de porc soient bien enrobés. Répartissez-les dans 4 grands bols.

Émincé de bœuf à la tomate et à l'ail

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de rumsteck
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 4 branches de persil
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Pelez ail et oignon, effeuillez le persil, hachez-les ensemble. Coupez la viande en fines lamelles.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle, saisissez les lamelles de viande pendant 2 minutes en mélangeant, puis retirez-les.
3. Versez dans la poêle les tomates concassées, le hachis d'ail, d'oignon et de persil, salez, poivrez. Réchauffez 2 minutes.
4. Ajoutez les lamelles de bœuf, poursuivez la cuisson pendant 1 minute, puis répartissez sur 4 assiettes.

Servez avec des pâtes fraîches, cuites 3 minutes dans de l’eau bouillante salée.

Émincé de bœuf aux épices

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 7 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de rumsteck
- 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 2 gousses d’ail
- 1 cuil. à café de gingembre moulu
- 1 cuil. à café de coriandre moulue
- 10 cl de vin blanc
- sel, poivre

1. Pelez les gousses d’ail, écrasez-les au-dessus d’un saladier, ajoutez les épices, du sel et du poivre.
2. Émincez le bœuf en fines lamelles, mettez-les dans le saladier, mélangez.
3. Faites chauffer l’huile dans une poêle, versez la viande et les épices, faites cuire pendant 5 minutes sans cesser de mélanger.
4. Retirez la viande, mettez-la dans un plat creux chauffé. Versez le vin blanc dans la poêle, faites bouillir, versez sur la viande. Servez immédiatement.

Émincé de bœuf sauce soja

Ustensiles : 1 poêle • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 700 g de rumsteck
- 20 g de beurre
- 300 g de pousses d'épinards
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja
- 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 4 cuil. à soupe de graines de sésame

1. Émincez le bœuf en fines lamelles. Rincez et essorez les pousses d'épinards, répartissez-les sur 4 assiettes de service.
2. Mélangez la sauce de soja et l'huile dans un bol. Faites griller à sec les graines de sésame dans une poêle, réservez-les.
3. Dans la poêle, faites fondre le beurre et saisissez les lamelles de viande à feu vif pendant 3 minutes en les retournant.
4. Répartissez-les sur les pousses d'épinards, arrosez de sauce et parsemez de graines de sésame.

Émincé de canard aux pêches et à la cannelle

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 magrets de canard de 400 à 450 g chacun
- 1 boîte de pêches au sirop
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- sel, poivre

1. Égouttez les pêches en conservant le sirop. Détaillez-les en lamelles.
2. Faites chauffer une poêle, mettez les magrets côté peau, faites cuire à feu vif pendant 8 minutes, puis jetez la graisse rendue par la peau des magrets, retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes.
3. Retirez les magrets, mettez dans la poêle le miel, la cannelle, du sel, du poivre, le vinaigre et 3 cuillerées à soupe du sirop des pêches. Portez à ébullition, baissez le feu, mettez dans la sauce les lamelles de pêches pour les réchauffer.
4. Coupez les magrets en tranches fines, répartissez-les sur les assiettes de service, déposez des lamelles de pêches autour, nappez de sauce.

Émincé de dinde au paprika

Ustensiles : 1 assiette creuse • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de filets de dinde
- 3 cuil. à soupe de paprika
- 25 cl de crème fraîche

- sel, poivre

1. Coupez les filets de dinde en lamelles.
2. Versez le paprika dans une assiette creuse avec un peu de sel et de poivre.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Passez les lamelles de dinde dans le paprika assaisonné, mettez-les dans la poêle. Faites-les cuire pendant 10 minutes en les retournant régulièrement.
4. Ajoutez la crème, mélangez pendant 2 minutes. Répartissez sur les assiettes de service.

Accompagnez de riz blanc.

Émincé de poulet à la basquaise

Ustensiles : 1 cocotte • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de blancs de poulet
- 1 tranche épaisse de jambon de Bayonne
- 1 bocal de ratatouille de légumes
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 pincées de piment d'Espelette

1. Détaillez les blancs de poulet en fines lamelles. Coupez la tranche de jambon en bâtonnets.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les lamelles de poulet pendant 5 minutes en mélangeant souvent.

3. Ajoutez les bâtonnets de jambon, poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
4. Ajoutez enfin la ratatouille et le piment. Mélangez, couvrez, laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Répartissez dans les assiettes, servez chaud.

Escalopes de dinde à l'ail et au citron vert

Ustensiles : 1 assiette creuse • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 escalopes de dinde
- 2 gousses d'ail
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Versez le citron dans une assiette creuse, ajoutez du sel et du poivre. Pelez et écrasez les gousses d'ail au-dessus de l'assiette, mélangez.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Trempez les escalopes dans le jus de citron à l'ail, faites-les cuire pendant 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
3. Déposez-les sur les assiettes de service. Versez le contenu de l'assiette creuse dans la poêle, réchauffez 2 minutes, versez sur les escalopes.

Escalopes de dinde gratinées, épinards et mozzarella

Ustensiles : 1 poêle • 1 plat à four
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 escalopes de dinde très fines
- 400 g d'épinards hachés cuits
- 1 boule de mozzarella
- 1 brique de coulis de tomates
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Préchauffez le four sur position gril.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faites dorer les escalopes de dinde sur leurs 2 faces pendant 5 à 8 minutes.
3. Déposez-les dans un plat à four. Recouvrez-les d'épinards hachés, d'un peu de coulis de tomates et de lamelles de mozzarella. Salez, poivrez.
4. Passez le plat sous le gril pendant 5 minutes.

Escalopes de dinde sauce citron et câpres

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 escalopes de dinde

- 60 g de beurre
- 2 citrons non traités
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 2 branches de persil plat
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites cuire les escalopes de dinde pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, râpez le zeste des citrons et pressez les fruits, effeuillez et ciselez le persil.
3. Lorsque les escalopes sont cuites, déposez-les sur des assiettes de service, mettez dans la poêle le jus et le zeste de citron, les câpres et le persil. Portez à ébullition, puis nappez les escalopes avec cette sauce.

Réalisez cette recette avec des escalopes de veau.

Escalopes de veau à la normande

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 escalopes de veau
- 1 grande boîte de champignons de Paris
- 30 cl de crème fraîche
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une grande poêle.

Mettez les escalopes, laissez-les cuire pendant 6 minutes en les retournant à mi-cuisson.
2. Égouttez les champignons, ajoutez-les dans la poêle, poursuivez la cuisson pendant 4 minutes.
3. Salez, poivrez, arrosez de crème, laissez cuire encore 5 minutes.
4. Mettez 1 escalope par assiette, répartissez les champignons, arrosez de sauce. Servez immédiatement.

Pour une version plus économique de cette recette, prenez des escalopes de dinde ou de poulet, et des champignons de Paris émincés.

Escalopes de veau, tomates et comté

Ustensiles : 1 poêle • 1 plat à four
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 escalopes de veau fines de 120 g environ
- 2 tranches de jambon blanc
- 2 tomates
- 50 g de comté
- 30 g de beurre
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites cuire les escalopes de veau pendant 3 minutes de chaque côté, salez, poivrez, puis mettez-les dans un plat à four.

2. Coupez les tomates en tranches, le comté en lamelles, partagez les tranches de jambon en 2.
3. Déposez sur chaque escalope 1 demi-tranche de jambon, des tranches de tomate et des lamelles de comté.
4. Passez le plat sous le gril du four pendant 5 minutes.

Escalopes milanaises

Ustensiles : 2 assiettes creuses • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 escalopes de veau larges et très fines
- 1 œuf
- 6 cuil. à soupe de chapelure
- 50 g de beurre
- 1 citron
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une grande poêle.
2. Battez l'œuf dans une assiette creuse, salez, poivrez, versez la chapelure dans une autre assiette.
3. Passez les escalopes successivement dans l'œuf battu et dans la chapelure, déposez-les dans la poêle, faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.
4. Coupez le citron en quartiers. Servez à l'assiette.

Farfalle chorizo et crevettes

Ustensiles : 1 casserole • 1 sauteuse • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de farfalle (pâtes en forme de papillon)
- 100 g de chorizo doux ou fort
- 8 crevettes roses cuites décortiquées
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

1. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, détaillez le chorizo en petits dés. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse, faites revenir pendant 1 minute les dés de chorizo et les crevettes en mélangeant.
3. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et versez-les dans la sauteuse, salez très peu, poivrez, mélangez.
4. Répartissez les pâtes dans 4 assiettes creuses, décorez de coriandre ciselée. Servez immédiatement.

Grillades de porc au citron

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 grillades de porc de 150 g chacune environ

- 1 citron non traité
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites dorer les grillades de porc à feu vif, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, râpez le zeste du citron, pressez le fruit.
3. Ajoutez le jus et le zeste de citron dans la poêle, salez, poivrez, poursuivez la cuisson pendant 5 à 8 minutes selon l'épaisseur des grillades.
4. Servez à l'assiette, nappez de sauce.

Hachés de veau, tomates et parmesan

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 hachés de veau de 125 g chacun
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 100 g de parmesan râpé
- 4 branches de basilic
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites dorer les hachés pendant 1 minute de chaque côté à feu vif.
2. Ajoutez les tomates pelées, laissez cuire pendant 7 minutes à feu doux en retournant les

hachés plusieurs fois.
3. Salez peu, poivrez, parsemez les hachés de parmesan, prolongez la cuisson pendant 4 minutes.
4. Déposez les hachés et les tomates sur les assiettes de service, parsemez de feuilles de basilic ciselées. Servez aussitôt.

Accompagnez de pâtes fraîches, cuites 2 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Jambon sauce madère aux épinards

Ustensiles : 4 petites cocottes individuelles
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 4 ou 8 tranches de jambon à l'os selon l'épaisseur
> - 1/2 boîte de champignons de Paris
> - 1 grande boîte d'épinards hachés cuits
> - 2 boîtes de sauce madère

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Égouttez les épinards, répartissez-les dans les cocottes. Déposez les tranches de jambon dessus, en les coupant en 2 ou 4 si nécessaire.
3. Égouttez les champignons, ajoutez-les, arrosez de sauce madère.
4. Enfournez les cocottes pour 10 minutes de cuisson.

Macaronis aux brocolis, lardons et pignons

Ustensiles : 2 casseroles • 1 poêle
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de macaronis
- 150 g de lardons fumés
- 1 bouquet de brocolis
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de pignons
- 80 g de pecorino râpé
- sel, poivre

1. Séparez le bouquet de brocolis en petits bouquets, plongez-les dans de l'eau salée, faites cuire pendant 10 minutes.
2. Faites cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée dans une autre casserole.
3. Faites griller les pignons à sec dans une poêle, retirez-les, réservez, puis faites griller les lardons dans la même poêle pendant 5 minutes.
4. Égouttez les bouquets de brocolis, mettez-les dans la poêle. Égouttez les macaronis, versez-les dans un plat creux, arrosez d'huile d'olive, ajoutez les brocolis et les lardons, poivrez, parsemez de pignons et de pecorino. Servez immédiatement.

Maxi-burgers maison

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pains ronds à hamburger coupés en 2
- 4 steaks hachés
- 4 tranches de bacon
- 2 oignons rouges
- 2 tomates
- 4 tranches de cheddar
- 4 cuil. à soupe de moutarde forte
- 4 cuil. à soupe de ketchup épicée
- 4 molossols (gros cornichons aigre-doux)
- sel, poivre

1. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles, détachez les anneaux. Tranchez les tomates. Coupez les molossols en rondelles.
2. Faites griller les tranches de bacon à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Réservez. Faites fondre le beurre dans la poêle, faites cuire les steaks pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson, salez, poivrez.
3. Pendant ce temps, toastez les pains ronds. Tartinez une moitié de moutarde, l'autre de ketchup.
4. Déposez sur les demi-pains des anneaux d'oignons, des rondelles de tomates, 1 tranche de bacon, 1 steak, des rondelles de molossols, 1 tranche de cheddar. Recouvrez chaque demi-pain de sa moitié, déposez sur les assiettes de service, servez aussitôt.

Mixed gril

Ustensiles : 1 gril • 4 assiettes de service

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 côtes d’agneau
- 4 chipolatas
- 4 tranches de bacon
- 4 tomates
- 4 cuil. à café de thym effeuillé
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en 2. Faites chauffer un gril, ou une plancha, déposez d’abord les chipolatas piquées de quelques coups de fourchettes et les tomates, laissez cuire pendant 3 minutes, retournez-les.
2. Mettez les côtes d’agneau, poursuivez la cuisson pendant 5 minutes, retournez-les.
3. Déposez enfin sur le gril les tranches de bacon. Poursuivez la cuisson pendant 3 minutes encore.
4. Déposez sur chaque assiette 1 côte d’agneau, 1 chipolata, 2 demi-tomates et 2 tranches de bacon. Parsemez de thym effeuillé, de fleur de sel et de poivre du moulin. Servez immédiatement.

Vous pouvez ajouter des rognons d’agneau ouverts en 2 et 2 tranches fines de foie de veau si vous aimez ces abats.

Accompagnez de chips, de tomates poêlées, ou encore de maïs grillé.

Palets de veau au parmesan

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de veau haché
- 150 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 cuil. à soupe de sauge séchée
- 50 g de beurre
- sel, poivre

1. Mélangez dans un saladier le veau haché, le parmesan, la sauge, l'œuf battu, un peu de sel et du poivre.
2. Partagez la préparation en 4, aplatissez chaque part en une galette ronde.
3. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites cuire les palets pendant 15 minutes à feu moyen en les retournant à mi-cuisson.
4. Déposez-les dans les assiettes de service.

Servez avec une purée de pommes de terre ou de carottes, ou encore de la polenta ou des pâtes.

Pavés de bœuf au lard et à la moutarde

Ustensiles : 1 poêle • 1 plat de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de bœuf de 150 g environ
- 8 tranches de poitrine fumée
- 30 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de moutarde forte
- 25 cl de vin blanc sec
- poivre du moulin

1. Faites fondre le beurre dans une poêle.
2. Entourez les pavés de bœuf de tranches de poitrine fumée, mettez-les dans la poêle et faites cuire pendant 5 à 8 minutes selon votre préférence.
3. Déposez la viande sur un plat, ajoutez la moutarde dans la poêle, arrosez de vin blanc, portez la sauce à ébullition en grattant avec une cuillère en bois pour décoller les sucs de cuisson. Ne salez pas, poivrez légèrement.
4. Versez la sauce sur les pavés. Servez aussitôt.

Pavés de bœuf au roquefort

Ustensiles : 1 bol • 1 casserole • 1 poêle
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de bœuf de 150 g environ
- 150 g de roquefort
- 150 g de beurre
- poivre du moulin

1. Mettez le beurre et le roquefort dans un bol, travaillez l'ensemble à la fourchette, puis versez-le dans une casserole.
2. Faites cuire les pavés sans matières grasses dans une poêle bien chaude de 6 à 8 minutes en les retournant à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, placez la casserole contenant le beurre au roquefort au bain-marie, mélangez jusqu'à ce que la sauce prenne la consistance d'une crème.
4. Déposez les pavés de bœuf sur les assiettes, nappez de sauce au roquefort, donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

Poêlée de foies de volaille, salade de mâche

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 7 minutes
Quantité : 4 personnes

- 700 g de foies de volaille
- 40 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin à la framboise
- 1 sachet de mâche

- 4 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 4 pincées de quatre-épices
- sel, poivre

1. Rincez et essorez la mâche, répartissez-la sur 4 assiettes.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites revenir les foies de volaille pendant 5 minutes en mélangeant. Ils doivent rester rosés.
3. Salez, poivrez, saupoudrez de quatre-épices, mélangez, répartissez les foies sur la salade.
4. Déglacez la poêle avec le vinaigre de vin à la framboise. Au premier bouillon, retirez du feu et versez sur les assiettes, arrosez d’un filet d’huile.

Ajoutez des dés de pommes de terre réchauffés avec les foies de volaille.

Poulet à l’ananas

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g d’aiguillettes de poulet
- 1 petite boîte d’ananas au sirop en morceaux
- 1 cuil. à café de cassonade
- 3 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 1 cuil. à soupe de curry
- sel, poivre

1. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, faites revenir les aiguillettes de poulet.
2. Salez, poivrez, saupoudrez de curry et de cassonade, mélangez bien. Laissez cuire 6 à 8 minutes.
3. Ajoutez les morceaux d’ananas et un peu de sirop, prolongez la cuisson pendant 5 minutes.
4. Répartissez sur 4 assiettes de service. Servez immédiatement.

Accompagnez de riz basmati.

Poulet au bouillon épicé

Ustensiles : 1 cocotte • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de blancs de poulet
- 600 g de légumes surgelés pour couscous
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de quatre-épices
- 1 cuil. à café de ras-el-hanout
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

1. Mettez les légumes dans une cocotte, arrosez de bouillon, saupoudrez d’épices, portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, découpez les blancs de poulet en lamelles.
3. Dès que le liquide frémit, ajoutez les lamelles de

poulet dans la cocotte, laissez cuire pendant 10 minutes.
4. Répartissez poulet et légumes dans des assiettes creuses, parsemez de feuilles de coriandre ciselée.

Poulet au cidre et à la crème

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 blancs de poulet de 150 g environ
- 10 cl de cidre brut
- 25 cl de crème fraîche
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1. Émincez les blancs de poulet en lamelles.
2. Faites chauffer le beurre dans une poêle, faites dorer les lamelles de poulet pendant 5 minutes.
3. Arrosez de cidre, salez, poivrez, laissez cuire encore 5 minutes.
4. Ajoutez la crème. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Répartissez sur 4 assiettes de service.

Servez avec du riz ou des pommes (fruits) dorées dans du beurre.

Poulet au curry

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 plat de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de blancs de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses d’ail
- 3 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de curry en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de coulis de tomates
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre

1. Coupez les blancs de poulet en petites lamelles. Pelez et hachez ail et oignon.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, mettez les lamelles de poulet et le hachis d’ail et d’oignon, salez, poivrez, mélangez. Laissez cuire pendant 5 minutes.
3. Saupoudrez de curry, arrosez de lait de coco et de coulis de tomates. Mélangez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
4. Versez dans un plat de service et parsemez de feuilles de coriandre ciselée.

Poulet coco-coriandre

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de blancs de poulet
- 1 gros bouquet de coriandre
- 1 brique de lait de coco
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 cuil. à soupe de curry doux
- sel, poivre

1. Coupez le poulet en lanières. Hachez la coriandre.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, faites revenir le poulet, salez, poivrez, ajoutez le curry, la coriandre hachée et arrosez de lait de coco.
3. Faites cuire à petits frémissements pendant 10 minutes.
4. Répartissez sur les assiettes de service et servez chaud.

Poulet frit aux épices

Ustensiles : 3 assiettes creuses • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 blancs de poulet cuits
- 1 œuf
- 1 cuil. à café de sel de céleri
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café d’ail semoule (en bocal de verre)
- 4 cuil. à soupe de chapelure
- 8 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- poivre du moulin

1. Mélangez dans une assiette creuse les épices et

la chapelure. Battez l'œuf dans une seconde assiette, et versez la farine dans une troisième assiette creuse.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle.
3. Trempez les blancs de poulet successivement dans la farine, l'œuf battu et le mélange d'épices, puis mettez-les dans l'huile.
4. Faites frire pendant 3 minutes de chaque côté et déposez les blancs de poulet sur un papier absorbant avant de les servir à l'assiette.

Poulet grillé sauce à l'ananas

Ustensiles : 1 poêle • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 blancs de poulet de 150 g environ
- 400 g d'ananas au sirop en morceaux
- 1 piment oiseau
- 4 cuil. à soupe de citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 4 branches de coriandre
- 4 branches de menthe
- sel

1. Faites chauffer le four à 240 °C (th. 8). Déposez les blancs de poulet dans un plat à four, faites cuire pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, émiettez le piment dans une casserole, ajoutez le jus de citron vert, l'huile, les morceaux d'ananas et 2 cuillerées à soupe de sirop, un peu de sel et les feuilles de coriandre et de menthe ciselées.

3. Mélangez, réchauffez sur feu doux, vérifiez l’assaisonnement, ajoutez un peu de sirop d’ananas si nécessaire pour adoucir la sauce.
4. Déposez 1 blanc de poulet dans chaque assiette, nappez de sauce.

Poulet sésame

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de blancs de poulet
- 1 citron non traité
- 6 cuil. à soupe de graines de sésame
- 4 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja

1. Râpez le zeste du citron, pressez le fruit. Mélangez dans un saladier le zeste et le jus du citron avec la sauce de soja.
2. Détaillez les blancs de poulet en dés, mettez-les dans la sauce.
3. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, versez les dés de poulet, parsemez-les de graines de sésame, faites cuire pendant 10 minutes en mélangeant.
4. Répartissez les dés de poulet dans 4 bols.

Cette recette est très bonne aussi avec des magrets de canard coupés en dés.

Poulet tandoori

Ustensiles : 1 plat creux • 1 sauteuse
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de marinade : 12 heures
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 4 cuil. à soupe d’épices tandoori
- 25 cl de yaourt à la grecque
- 3 cuil. à soupe d’huile
- 3 cuil. à soupe de jus de citron

1. Mélangez dans un plat creux le yaourt, le jus de citron et les épices.
2. Coupez les blancs de poulet en lamelles, mettez-les dans la marinade, couvrez d’un film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures.
3. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, faites rôtir les lamelles de poulet pendant 10 minutes.

Servez avec du riz.

Saltimbocca

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 assiettes de service • 4 piques en bois
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 escalopes de veau très fines et larges
- 8 tranches de jambon d’Aoste
- 2 cuil. à soupe de feuilles de sauge séchées
- 50 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 dl de vin blanc sec
- poivre

1. Étalez les escalopes sur le plan de travail, mettez dessus les tranches de jambon, parsemez d’un peu de sauge.
2. Roulez les escalopes sur elles-mêmes. Coupez-les en 2 ou 3 selon leur taille, maintenez-les roulées avec une pique en bois.
3. Faites fondre le beurre avec l’huile dans une sauteuse, faites dorer les saltimbocca sur toutes leurs faces à feu vif pendant 5 minutes.
4. Poivrez, parsemez du reste de sauge, arrosez de vin blanc, couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux. Répartissez sur les assiettes de service, nappez de sauce.

Sauté d’agneau à l’orange

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 plat creux
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de filet d’agneau
- 1 orange non traitée
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Râpez le zeste de l’orange, pressez le fruit. Détaillez l’agneau en petites lamelles.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, faites dorer les lamelles d’agneau pendant 2 minutes en mélangeant constamment.
3. Ajoutez le zeste et le jus d’orange, le miel, le gingembre, du sel et du poivre.
4. Mélangez, poursuivez la cuisson pendant 8 minutes à feu doux. Versez dans un plat creux.

Des légumes et des pâtes

Champignons à la provençale

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 cassolettes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de champignons de Paris
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 3 gousses d’ail
- 1 échalote
- 3 branches de persil
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Coupez le bout terreux des champignons, lavez-les rapidement sans les faire tremper, épongez-les, puis émincez-les.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, mettez les champignons, faites-les cuire pendant 5 à 8 minutes jusqu’à évaporation de

leur eau de végétation.
3. Pelez les gousses d’ail et l’échalote, hachez-les avec les feuilles de persil.
4. Ajoutez aux champignons les tomates concassées, le hachis, salez, poivrez, prolongez la cuisson pendant 5 minutes. Répartissez dans 4 cassolettes, servez aussitôt.

Courgettes à la menthe

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 6 courgettes
- 2 gousses d’ail
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 branches de menthe
- sel, poivre

1. Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles fines. Pelez et écrasez l’ail.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, faites cuire les rondelles de courgettes avec l’ail pendant 10 minutes en les retournant souvent.
3. Hachez la menthe.
4. Salez, poivrez les courgettes, versez-les dans un plat creux, parsemez de menthe hachée. Servez chaud, tiède ou froid.

Courgettes au curcuma

Ustensiles : 1 sauteuse

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 courgettes
- 2 gousses d’ail
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 pincées de curcuma
- sel, poivre

1. Lavez et essuyez les courgettes. Coupez-les en dés.
2. Pelez et émincez les gousses d’ail.
3. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, mettez les dés de courgettes et l’ail émincé, salez, poivrez, saupoudrez de curcuma.
4. Mélangez, laissez cuire pendant 8 minutes.

Fenouil au cumin et au citron

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 petits bulbes de fenouil
- 1 cuil. à soupe de graines de cumin
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 citron vert
- sel, poivre

1. Émincez les bulbes de fenouil en fines lamelles.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, mettez le fenouil, laissez cuire pendant

10 minutes en mélangeant constamment.
3. Salez, poivrez. Versez dans un plat creux, arrosez de jus de citron vert, parsemez de graines de cumin.

Fondue de poireaux à la crème

Ustensiles : 1 sauteuse
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de blancs de poireaux
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

1. Détaillez les blancs de poireaux en fine julienne.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez les poireaux, faites cuire en remuant pendant 3 minutes.
3. Salez, poivrez, arrosez de 3 cuillerées à soupe d'eau. Couvrez et prolongez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes.
4. Ajoutez la crème, mélangez et réchauffez pendant 2 minutes. Servez aussitôt.

Ajoutez 1 cuillerée à soupe de moutarde à la crème.

Lentilles au lard

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 1 plat creux

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de lentilles au naturel
- 1 barquette d'allumettes de lardons fumés (100 g)
- 1 oignon rouge
- poivre

1. Faites réchauffer les lentilles à feu doux dans une casserole. En même temps, faites griller les lardons dans une poêle pendant 2 minutes.
2. Pelez l'oignon, hachez-le grossièrement.
3. Retirez les lardons de la poêle, réservez. Faites fondre l'oignon dans la graisse des lardons jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
4. Égouttez les lentilles, versez-les dans un plat creux, ajoutez lardons et oignons, mélangez, poivrez légèrement, servez.

Papillons, roquette, parmesan et pignons

Ustensiles : 1 casserole • 1 plat creux • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de *farfalle* (pâtes en forme de papillon)
- 150 g de roquette
- 75 g de parmesan
- 4 cuil. à soupe de pignons
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

- sel, poivre

1. Faites cuire les pâtes dans de l’eau bouillante salée pendant 8 minutes environ.
2. Pendant ce temps, lavez et essorez la roquette. Faites griller les pignons à sec dans une poêle.
3. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les, versez-les dans un plat creux, arrosez-les d’huile d’olive, ajoutez la roquette, poivrez, mélangez bien.
4. Répartissez dans 4 assiettes creuses, parsemez de pignons grillés. Taillez des copeaux dans le parmesan, déposez-les sur les assiettes.

Nouilles chinoises sautées aux œufs

Ustensiles : 1 casserole • 1 bol • 1 poêle • 4 bols
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de nouilles chinoises
- 1 poivron rouge
- 2 œufs
- 3 cuil. à soupe de sauce de soja
- 4 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 1 bouquet de coriandre

1. Faites cuire les nouilles pendant 3 minutes dans de l’eau bouillante salée, puis égouttez-les.
2. Lavez et essuyez le poivron, épépinez-le, retirez les parties blanches et détaillez-le en petits dés. Battez les œufs en omelette dans un bol.

3. Faites chauffer l’huile dans une poêle profonde ou un wok. Faites revenir les dés de poivron pendant 2 minutes. Ajoutez les œufs battus, prolongez la cuisson pendant 2 minutes sans cesser de tourner.
4. Mettez enfin les nouilles. Continuez à mélanger sur feu doux pendant 4 minutes.
5. Ajoutez la sauce de soja et la coriandre ciselée. Répartissez dans 4 bols. Servez aussitôt.

Ajoutez des crevettes roses cuites décortiquées ou des dés de poulet cuit pour un plat plus complet.

Poêlée d’asperges et d’épinards

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 bols
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 300 g d’épinards frais
- 1 botte d’asperges vertes
- 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 cuil. à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

1. Lavez et séchez les épinards, équeutez-les. Coupez la partie fibreuse des asperges, détaillez-les en tronçons.
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse avec l’huile, mettez les asperges, faites cuire à feu moyen sans cesser de mélanger pendant

5 minutes.
3. Ajoutez les épinards. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes.
4. Salez, poivrez, mélangez, puis répartissez dans 4 bols. Arrosez d'un filet de vinaigre balsamique. Servez chaud ou tiède.

Polenta gratinée

Ustensiles : 1 casserole • 4 ramequins
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 200 g de semoule de maïs
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 75 g de gruyère râpé
- sel, poivre

1. Portez à ébullition 75 cl d'eau dans une casserole, ajoutez l'huile et versez la semoule en pluie en remuant.
2. Laissez cuire pendant 5 minutes sans cesser de mélanger, salez, poivrez.
3. Répartissez la polenta dans 4 ramequins, parsemez-la de gruyère râpé et passez-la sous le gril pendant 5 minutes.

Pommes de terre à la lyonnaise

Ustensiles : 1 sauteuse
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de lardons fumés
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d’ail
- 500 g de pommes de terre en lamelles précuites
- poivre

1. Pelez les oignons et les gousses d’ail, émincez-les.
2. Faites dorer les lardons à sec dans une sauteuse pendant 3 minutes.
3. Ajoutez les oignons et l’ail, poursuivez la cuisson pendant 5 minutes en mélangeant.
4. Ajoutez enfin les lamelles de pommes de terre. Faites cuire pendant 5 minutes, salez peu, poivrez.

Pommes de terre en papillote, ail et fines herbes

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de pommes de terre cuites à l’eau
- 1 Boursin® (150 g) ail et fines herbes
- poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez 4 carrés dans du papier d’aluminium ménager.
2. Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles, répartissez-les sur les feuilles de papier, poivrez.

3. Partagez le fromage en 4 parts, déposez-les sur les pommes de terre.
4. Refermez les papillotes. Déposez-les dans un plat à four et laissez cuire pendant 15 minutes.

Purée de chou-fleur et de brocolis

Ustensiles : 1 casserole • 1 mixeur • 1 plat
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 3 têtes de brocolis
- 3 cuil. à soupe de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Séparez le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets.
2. Faites-les cuire pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée additionnée de jus de citron.
3. Égouttez-les, mixez-les avec la crème, un peu de sel et de poivre.
4. Versez la purée dans un plat, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Purée de haricots blancs, bacon grillé

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 bols

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 grandes boîtes de haricots blancs au naturel
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 12 tranches de bacon
- poivre du moulin

1. Égouttez les haricots blancs, passez-les au presse-purée.
2. Versez la purée dans une casserole, réchauffez-la à feu très doux.
3. Faites griller les tranches de bacon à sec dans une poêle.
4. Versez un filet d’huile sur la purée chaude, poivrez, mélangez. Répartissez dans 4 bols, déposez dessus les tranches de bacon. Servez bien chaud.

Ajoutez 2 gousses d’ail pelées et écrasées à la purée avant de la réchauffer.

Purée de patates douces

Ustensiles : 1 casserole • 1 mixeur • 1 plat
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de patates douces
- 20 cl de crème
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive

- sel, poivre, noix de muscade

1. Pelez les patates douces, coupez-les en petits morceaux.
2. Faites-les cuire dans une casserole d’eau bouillante salée pendant 10 minutes.
3. Mixez-les avec la crème et l’huile d’olive. Salez si nécessaire, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade râpée.
4. Mélangez et versez dans un plat de service.

Ajoutez des carottes finement émincées, faites-les cuire avec les patates.

Spaghettis à la crème de gorgonzola

Ustensiles : 2 casseroles • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de spaghettis
- 150 g de gorgonzola et mascarpone
- 10 cl de crème liquide
- 4 branches de basilic
- sel, poivre du moulin

1. Faites cuire les spaghettis dans de l’eau bouillante salée pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, coupez le gorgonzola en petits dés, mettez-les dans une casserole,

arrosez de crème et portez à ébullition en mélangeant. Salez peu, poivrez généreusement.
3. Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les, versez-les dans un plat creux, arrosez de crème de gorgonzola. Parsemez de feuilles de basilic ciselées.

Spaghettis à l'ail, au piment et aux olives

Ustensiles : 1 casserole • 1 bol • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de spaghettis
- 2 gousses d'ail
- 12 olives noires dénoyautées
- 1 piment oiseau
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel

1. Faites cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, coupez les olives en morceaux, pelez l'ail, écrasez-le au-dessus d'un bol, ajoutez le piment émietté, les olives et l'huile.
3. Égouttez les spaghettis, versez-les dans un plat creux, arrosez-les de sauce. Mélangez, servez immédiatement.

Spaghettis ail et anchois

Ustensiles : 1 casserole • 1 sauteuse
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de spaghettis
- 6 gousses d’ail
- 6 filets d’anchois
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- poivre du moulin

1. Faites cuire les spaghettis dans de l’eau bouillante salée pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, pelez les gousses d’ail, écrasez-les au-dessus d’une sauteuse, ajoutez les anchois coupés en petits morceaux et l’huile. Faites cuire à petit feu pendant 5 minutes.
3. Égouttez les pâtes, mettez-les dans la sauteuse, mélangez. Répartissez dans 4 assiettes creuses. Servez immédiatement.

Ajoutez un peu de thon au naturel.

Spaghettis aux tomates confites

Ustensiles : 1 casserole • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 150 g de spaghettis au basilic ou aux épinards

(verts)
- 150 g de spaghettis nature
- 200 g de tomates confites à l'huile
- 2 gousses d'ail
- 12 olives noires
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, pelez les gousses d'ail, écrasez-les au-dessus d'un plat creux, ajoutez l'huile. Coupez les tomates confites en lanières, mettez-les dans le plat.
3. Égouttez les pâtes, versez-les dans le plat, mélangez, décorez d'olives, servez immédiatement.

L'intérêt de cette recette n'est pas seulement gustatif, il est aussi esthétique ; le contraste du vert, du blanc et du rouge évoque l'Italie ! Vous pouvez ajouter à la sauce un peu de piment ou de tapenade, ou encore du thon ou des allumettes de jambon pour un plat plus nourrissant.

Tagliatelles au citron et à la sauge

Ustensiles : 2 casseroles • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de tagliatelles
- 1 citron non traité

- 1 cuil. à soupe de feuilles de sauge séchées
- 25 cl de crème épaisse
- sel, poivre

1. Râpez le zeste du citron, mélangez-le dans une casserole avec la sauge et la crème, réchauffez à feu doux.
2. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes.
3. Égouttez les pâtes, versez-les dans un plat creux, salez, poivrez, ajoutez la crème au citron et à la sauge. Mélangez, servez immédiatement.

Prenez des tagliatelles fraîches pour cette recette, vous diminuerez le temps de cuisson de 5 minutes.

Tagliatelles fraîches aux champignons

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 casserole • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 300 g de tagliatelles fraîches
- 1 grande boîte de mélange forestier (champignons mélangés)
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 25 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- sel, poivre

1. Rincez et égouttez les champignons. Pelez ail et échalotes, hachez-les.
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, faites revenir le hachis d'ail et d'échalotes, salez, poivrez, ajoutez les champignons, laissez cuire pendant 5 minutes.
3. Pendant ce temps faites cuire les tagliatelles pendant 3 minutes à l'eau bouillante salée.
4. Égouttez-les, remettez-les dans la casserole, versez la crème, la préparation aux champignons, mélangez. Répartissez dans 4 assiettes creuses.

Des desserts

Caramel au beurre salé

Ustensiles : 1 casserole
Temps de préparation : 2 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 100 g de sucre
- 15 cl de crème liquide
- 50 g de beurre demi-sel

1. Versez le sucre dans une casserole, faites-le fondre et retirez-le dès qu'il prend une couleur ambrée.
2. Versez la crème liquide avec précaution en mélangeant, puis ajoutez le beurre salé en parcelles en continuant de mélanger.
3. Remettez sur le feu en mélangeant jusqu'à

consistance d’une crème. Laissez refroidir.

Utilisez ce caramel pour garnir des crêpes, des tartes, une glace.

Choux au Nutella®

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 chouquettes (en boulangerie)
- 25 cl de glace vanille
- 150 g de Nutella®
- 15 cl de crème liquide

1. Versez la crème liquide dans une casserole, ajoutez la pâte à tartiner, portez à ébullition. Lissez avec une spatule pour obtenir une sauce lisse.
2. Coupez les chouquettes en 2 dans leur épaisseur, garnissez la base des chouquettes d’un peu de glace vanille, recouvrez-les avec l’autre moitié.
3. Déposez 3 chouquettes par assiette. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Compote de pommes au citron vert

Ustensiles : 1 casserole • 4 coupelles

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pommes (reinettes ou golden)
- 4 citrons verts
- 60 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé

1. Râpez le zeste des citrons, pressez les fruits. Versez le zeste et le jus dans une casserole, ajoutez les 2 sucres.
2. Épluchez les pommes, coupez-les en petits dés, mettez-les dans la casserole.
3. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 15 minutes en mélangeant de temps en temps.
4. Répartissez la compote dans des coupelles. Servez tiède ou froid.

Compote de pommes et raisins aux épices

Ustensiles : 1 casserole
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pommes
- 2 cuil. à soupe de raisins secs blonds
- 20 cl de jus de pomme
- 1 cuil. à café de quatre-épices
- 2 clous de girofle

1. Pelez les pommes, coupez-les en petits dés, mettez-les dans une casserole, ajoutez les raisins secs, les épices, arrosez de jus de pomme.
2. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire pendant 15 minutes. Répartissez dans 4 verrines, laissez tiédir avant de servir.

Saupoudrez les verrines de spéculoos finement écrasés, et vous aurez un crumble bien agréable.

Compote de quetsches au miel

Ustensiles : 1 casserole • 4 ramequins
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de quetsches
- 1 cuil. à soupe de miel
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane

1. Dénoyautez les quetsches, mettez-les dans une casserole avec le miel, le bâton de cannelle et l’étoile de badiane.
2. Arrosez de 2 dl d’eau, mélangez, portez à ébullition sur feu vif, puis laissez compoter à feu doux pendant 10 minutes.
3. Répartissez la compote dans 4 ramequins. Servez tiède ou froid.

Compote de rhubarbe et de fraises aux baies roses

Ustensiles : 1 casserole • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 300 g de rhubarbe
- 300 g de fraises
- 3 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de baies roses

1. Pelez les tiges de rhubarbe, coupez-les en petits tronçons. Lavez et équeutez les fraises.
2. Mettez les fruits dans une casserole, ajoutez le sucre, 8 cl d'eau et les baies roses. Faites cuire pendant 15 minutes.
3. Laissez refroidir, puis versez dans 4 verrines.

Crème de marrons-coco

Ustensiles : 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de crème de marrons vanillée
- 4 rochers à la noix de coco
- Crème Chantilly en bombe

1. Émiettez les rochers à la noix de coco, répartissez-les dans 4 verrines.
2. Remplissez les verrines avec de la crème de marrons. Décorez de chantilly. Servez bien frais.

Crème mangue-banane

Ustensiles : 1 mixeur • 4 coupes
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 yaourts veloutés nature
- 4 bananes à point
- 2 mangues mûres
- 2 sachets de sucre vanillé

1. Épluchez les mangues, retirez le noyau, coupez la chair en dés. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles.
2. Mixez les fruits avec les yaourts et le sucre vanillé, répartissez dans 4 coupes. Servez bien frais.

Ajoutez un peu de noix de coco râpée avant de mixer, et saupoudrez-en un peu sur les coupes avant de servir.

Crêpes à l'orange et au gingembre

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 crêpes à la farine de froment (maison ou du commerce)
- 8 cuil. à soupe de marmelade d'oranges amères
- 5 cl de liqueur d'orange

- 2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 4 cuil. à café de sucre glace

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Étalez les crêpes sur le plan de travail. Tartinez-les de marmelade, saupoudrez-les de gingembre moulu, arrosez de quelques gouttes de liqueur.
3. Roulez les crêpes, déposez-les dans un plat à four, baissez le thermostat du four à 150°C (th. 5), réchauffez pendant 5 minutes.
4. Déposez 2 crêpes par assiette, saupoudrez d'un peu de sucre glace.

Pour les enfants, remplacez la liqueur par un peu d'eau de fleur d'oranger. Vous pouvez aussi ajouter un peu de chocolat noir râpé.

Crêpes chocolat-amandes

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 crêpes à la farine de froment (maison ou du commerce)
- 40 g de beurre
- 100 g de chocolat noir
- 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

1. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux dans un bol au micro-ondes.
2. Faites griller les amandes effilées dans une

poêle.
3. Faites fondre une petite noisette de beurre dans une poêle, réchauffez une crêpe pendant 1 minute. Faites-la glisser sur une assiette, tartinez-la de chocolat fondu, parsemez d’amandes effilées. Repliez la crêpe.
4. Procédez de la même façon avec chaque crêpe. Mettez 2 crêpes par assiette, servez immédiatement.

Remplacez le chocolat fondu par de la pâte à tartiner.

Croquants au chocolat

Ustensiles : 1 saladier • 4 ramequins
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Temps de réfrigération : 2 heures
Quantité : 4 personnes

- 150 g de corn flakes
- 250 g de chocolat noir
- 4 cuil. à café d’huile de tournesol

1. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
2. Versez les corn flakes dans un saladier, arrosez-les de chocolat, mélangez jusqu’à ce que tous les corn flakes soient enrobés.
3. Huilez 4 ramequins ronds, remplissez-les avec les corn flakes chocolatés, mettez au réfrigérateur pendant 2 heures au minimum.
4. Démoulez les croquants sur des assiettes à

dessert.

Ajoutez au chocolat 1 cuillerée à soupe de café lyophilisé pour une saveur chocolat/café.

Servez avec une boule de glace ; les parfums vanille, café, pistache se marient très bien avec ces gourmandises.

Croques brioche et banane au Nutella®

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 tranches de brioche
- 100 g de Nutella®
- 4 bananes
- 30 g de beurre

1. Tartinez les tranches de brioche de Nutella®.
2. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles. Déposez quelques rondelles de bananes sur la moitié des tranches de brioche, recouvrez-les avec l'autre moitié.
3. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites dorer les croques à feu moyen pendant 5 minutes en les retournant.
4. Disposez les croques sur les assiettes à dessert.

Remplacez les bananes par 150 g de framboises.

Croques pommes à la cannelle

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches de pain de mie complet
- 2 pommes
- 4 cuil. à soupe de crème fraaîche
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à café de cannelle

1. Tartinez les tranches de pain complet de crème.
2. Épluchez les pommes, coupez-les en très fines lamelles, répartissez-les sur les tranches de pain. Nappez de miel, saupoudrez de cannelle.
3. Passez les tartines sous le gril du four pendant 5 minutes.
4. Laissez tiédir avant de déguster, en dessert, au goûter, ou au petit déjeuner.

Crumble express de poires

Ustensiles : 1 saladier • 4 ramequins
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 6 poires au sirop
- 4 cuil. à soupe de sucre cristallisé
- 50 g de beurre
- 6 tranches de pain d’épices

1. Émiettez grossièrement les tranches de pain d’épices dans un saladier pour obtenir une grosse chapelure.
2. Malaxez le beurre avec le sucre cristallisé et le pain d’épices émietté.
3. Égouttez les poires. Répartissez-les dans 4 ramequins, recouvrez-les avec la préparation au pain d’épices.
4. Passez-les sous le gril du four pendant 5 à 8 minutes. Laissez tiédir avant de servir.

Déposez sur le crumble, juste avant de servir, une boule de glace vanille, ou de sorbet poire. Et, cerise sur le gâteau, servez un petit verre d’alcool de poire.

Fondue de fruits au chocolat

Ustensiles : 1 caquelon • 4 assiettes à dessert • 4 fourchettes à fondue
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 bananes
- 2 poires
- 2 mandarines
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 200 g de chocolat noir

- 1 dl de crème liquide
- 10 g de beurre

1. Épluchez les mandarines, séparez-en les segments, épluchez les bananes, coupez-les en rondelles, citronnez-les. Épluchez les poires, coupez-les en cubes, citronnez-les.
2. Répartissez les fruits sur 4 assiettes à dessert.
3. Faites chauffer la crème dans un caquelon, puis ajoutez le chocolat coupé en morceaux. Laissez fondre, ajoutez le beurre.
4. Lissez à la spatule et apportez le caquelon, les assiettes et des fourchettes à fondue sur la table.

Variez les fruits selon la saison. Accompagnez de cubes de brioche, à tremper aussi dans le chocolat.

Fromage blanc au miel, pistaches et amandes

Ustensiles : 1 poêle • 1 saladier • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de fromage blanc
- 20 cl de crème fraîche
- 4 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe de pistaches nature
- 2 cuil. à soupe d’amandes effilées

1. Faites griller à sec dans une poêle les pistaches et les amandes pendant 2 minutes.
2. Mélangez le fromage blanc et la crème au fouet dans un saladier.
3. Répartissez le mélange dans 4 verrines, nappez de miel, parsemez de pistaches et d'amandes grillées.

Gâteaux de semoule à la vanille

Ustensiles : 1 casserole • 4 ramequins
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1l de lait
- 1 gousse de vanille
- 160 g de semoule fine
- 50 g de sucre

1. Versez le lait dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille ouverte en 2 dans sa longueur, portez à ébullition, puis versez la semoule en pluie, tout en mélangeant.
2. Faites cuire à petits frémissements pendant 5 minutes sans cesser de remuer.
3. Retirez la gousse de vanille, ajoutez le sucre, mélangez et répartissez dans 4 ramequins. Laissez refroidir.

Gratins d'ananas à la noix de coco

Ustensiles : 1 grand bol • 4 plats à gratin individuels
Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte d’ananas en morceaux
- 75 g de noix de coco râpée
- 2 jaunes d’œufs
- 20 cl de crème liquide
- 60 g de sucre
- 5 cl de rhum blanc

1. Mélangez dans un grand bol la crème, les jaunes d’œufs, le sucre, la noix de coco et le rhum.
2. Égouttez les morceaux d’ananas, répartissez-les dans 4 petits plats à four individuels, nappez de crème.
3. Passez les plats sous le gril pendant 5 à 8 minutes. Laissez tiédir avant de servir.

Lamelles de poires et caramel au beurre salé

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 poires
- 1/2 citron
- 20 g de beurre
- 8 cuil. à soupe de caramel au beurre salé (recette page 176)

1. Pelez les poires, coupez-les en lamelles, citronnez-les.

2. Faites fondre 20 g de beurre dans une grande poêle, faites cuire les lamelles de poires à feu doux pendant 5 minutes en prenant soin qu'elles restent entières.
3. Répartissez-les en rosace sur 4 assiettes à dessert, nappez de caramel au beurre salé.

Mangues au gingembre

Ustensiles : 1 casserole • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 3 mangues
- 1 gousse de vanille
- 4 cm de gingembre
- 40 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de sucre

1. Pelez les mangues, prélevez la chair, coupez-la en dés, mettez-les dans une casserole, ajoutez le sucre, la gousse de vanille ouverte en 2.
2. Pelez le gingembre, détaillez-le en lamelles, ajoutez-le dans la casserole ainsi que le beurre. Faites cuire pendant 15 minutes.
3. Retirez la gousse de vanille, écrasez à la fourchette ou mixez si vous préférez. Laissez refroidir, servez dans des verrines ou des ramequins.

Moelleux à l'orange

Ustensiles : 4 ramequins à four • 2 saladiers

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 3 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 250 g de ricotta
- 1 orange

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Battez les œufs avec le sucre dans un saladier. Ajoutez la ricotta et mélangez bien.
3. Pressez l'orange, incorporez le jus obtenu à la préparation.
4. Versez dans 4 ramequins allant au four. Faites cuire pendant 15 minutes. Laissez tiédir avant de servir.

Mousse au mascarpone et aux framboises

Ustensiles : 2 saladiers • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de mascarpone
- 3 blancs d'œufs
- 50 g de sucre glace
- 600 g de framboises

1. Battez le mascarpone avec le sucre dans un saladier.
2. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les délicatement au mascarpone

sucré.
3. Répartissez dans 4 verrines, garnissez de framboises. Servez bien frais.

Pamplemousses rôtis

Ustensiles : 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 pamplemousses roses
- 4 cuil. à soupe de sucre cristallisé
- 4 cuil. à café d'huile d'olive
- 4 cuil. à café de thym effeuillé

1. Mélangez dans un bol le sucre et le thym.
2. Coupez les pamplemousses en 2 dans leur largeur, saupoudrez-les du mélange du sucre et de thym, arrosez-les d'un peu d'huile d'olive.
3. Déposez les pamplemousses sur la plaque du four. Passez-les sous le gril du four pendant 5 minutes.
4. Laissez tiédir avant de servir sur des assiettes à dessert.

Poires au chocolat en papillote

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 6 poires au sirop
- 8 carrés de chocolat noir

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez 4 carrés de papier d'aluminium.
2. Égouttez les poires en conservant le sirop. Coupez les poires en lamelles, répartissez-les sur les papillotes, déposez dessus 2 carrés de chocolat, arrosez de 2 cuillerées à café de sirop.
3. Refermez les papillotes, déposez-les dans un plat à four. Faites cuire pendant 10 minutes. Servez tiède dans les assiettes à dessert.

Poires au roquefort et aux noix

Ustensiles : 1 bol • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 poires
- 150 g de roquefort
- 20 cl de crème fraaîche
- 12 cerneaux de noix
- poivre du moulin

1. Mélangez à la fourchette le roquefort et la crème, poivrez généreusement, ajoutez les cerneaux de noix grossièrement concassés.
2. Coupez les poires en 2, pelez-les, retirez le cœur délicatement, remplissez la cavité avec la préparation au roquefort.
3. Déposez 2 demi-poires sur chaque assiette, servez frais.

Ajoutez 2 cuillerées à soupe de cognac au roquefort, pour corser un peu ce dessert.

Spéculoos laqués

Ustensiles : 1 casserole
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 spéculoos
- 150 g de chocolat noir
- 15 g de beurre

1. Faites fondre le chocolat avec le beurre au micro-ondes ou au bain-marie. Lissez à la spatule.
2. Mettez les spéculoos à plat sur un plan de travail. Déposez sur chacun une couche de chocolat fondu en étalant avec la lame d'un couteau. Laissez sécher.

Pour un effet de contraste, recouvrez la moitié des spéculoos de chocolat blanc.

Chapitre 9

Recettes express pour recevoir les amis

Dans ce chapitre :

- Des potages
- Des entrées
- Des petites salades
- Des poissons, coquillages et crustacés
- Des viandes et des volailles
- Des desserts

Il n’est pas indispensable de passer des heures en cuisine pour bien recevoir ses amis. Au contraire ! Qui a le sourire aux lèvres et l’esprit léger après avoir piétiné pendant 2 heures devant son plan de travail ? Simplifiez-vous la vie et soyez zen. Utilisez des produits du commerce « gain de temps » comme les potages en brique, les salades en sachet déjà épluchées, le jus de citron en bouteille, par exemple. C’est votre touche personnelle qui fera tout le charme de vos plats. N’oubliez pas que la présentation est très importante. Servez de préférence à l’assiette. Cela vous évitera le passage des plats à table, et la vaisselle des plats de service ensuite. Encore une économie de temps qui n’est pas négligeable. Et si vous êtes vraiment très pressé, allez au

chapitre suivant pour des recettes ultra-rapides.

Des potages

Cappuccino de bisque de homard

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de bisque de homard (en bocal)
- 20 cl de crème liquide
- 1 petit pot d'œufs de lump noirs

1. Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance : elle doit être très froide.
2. Réchauffez la bisque dans une casserole à feu doux.
3. Fouettez la crème au batteur électrique pour obtenir une chantilly bien ferme.
4. Versez la bisque dans 4 assiettes creuses. Déposez au centre une grosse cuillerée à soupe de crème, parsemez de quelques œufs de lump. Servez immédiatement.

Crème d'asperges, œuf mollet et coppa grillée

Ustensiles : 2 casseroles • 1 poêle • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Quantité : 4 personnes

- 50 cl de velouté d’asperges
- 4 cuil. à soupe de mascarpone
- 4 œufs
- 8 tranches de coppa
- 8 brins de ciboulette

1. Réchauffez le velouté d’asperges dans une casserole ou au micro-ondes, mixez-le avec le mascarpone.
2. Faites cuire les œufs dans de l’eau bouillante pendant 7 minutes, égouttez-les, écalez-les délicatement.
3. Faites dorer les tranches de coppa à sec dans une poêle.
4. Versez la crème d’asperges dans 4 assiettes creuses, déposez dessus 2 tranches de coppa et 1 œuf mollet coupé en 2, décorez chaque assiette avec 2 brins de ciboulette entiers. Servez immédiatement.

Crème de champignons, courgette et roquette

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de crème de champignons (en brique)
- 2 petites courgettes
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 20 g de roquette

- sel, poivre du moulin

1. Réchauffez la crème de champignons dans une casserole à feu doux.
2. Pendant ce temps, lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en fins bâtonnets.
3. Faites chauffer l’huile dans une poêle, mettez les bâtonnets de courgette, faites-les revenir sans cesser de mélanger pendant 5 à 8 minutes, salez, poivrez.
4. Ciselez la roquette. Versez la crème de champignons dans 4 assiettes creuses, déposez au centre des bâtonnets de courgette, parsemez de feuilles de roquette. Servez aussitôt.

Soupe de poissons de roche, filets de rougets et rouille

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 assiettes à potage
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de soupe de poissons de roche
- 4 filets de rougets surgelés
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 bocal de rouille
- 8 tranches de baguette
- 1 gousse d’ail

1. Réchauffez la soupe à feu doux.
2. Faites chauffer l’huile dans une poêle, faites cuire les filets de rougets pendant 5 minutes en les retournant.

3. Toastez les tranches de baguette. Épluchez la gousse d’ail, frottez-en les tranches de pain.
4. Répartissez la soupe dans 4 assiettes creuses, déposez au centre 1 filet de rouget, 2 tranches de pain aillé et 1 cuillerée à soupe de rouille. Servez immédiatement.

Des entrées

Cassolettes d’escargots aux champignons

Ustensiles : 4 cassolettes
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 douzaines d’escargots au naturel
- 1/2 boîte de champignons de Paris
- 1 rouleau de beurre d’escargot surgelé

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Égouttez, rincez et séchez les escargots et les champignons, répartissez-les dans 4 petites cassolettes. Déposez dessus une rondelle épaisse de beurre d’escargot.
3. Baissez le thermostat à 150 °C (th. 5). Faites réchauffer les cassolettes pendant 10 minutes environ, jusqu’à ce que le beurre frémisse. Servez très chaud.

Pour cette recette, vous pouvez prendre une boîte de pieds et de morceaux de champignons, moins chère que des champignons entiers.

Escargots à l’espagnole

Ustensiles : 1 casserole • 4 cassolettes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 douzaines d’escargots au naturel en boîte
- 10 cl de vin blanc
- 20 g de beurre
- 200 g de tomates concassées
- 4 gousses d’ail
- 2 cuil. à soupe de sauge
- sel, poivre

1. Pelez et hachez les gousses d’ail, mélangez-les aux tomates concassées, écrasez à la fourchette, salez, poivrez.
2. Égouttez les escargots, séchez-les avec du papier absorbant. Faites fondre le beurre dans une casserole, mettez les escargots, faites revenir pendant 2 minutes.
3. Arrosez de vin blanc, ajoutez les tomates et l’ail, laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
4. Répartissez les escargots dans 4 petites cassolettes, parsemez de sauge. Servez chaud.

Millefeuilles de mozzarella au saumon fumé

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de mozzarella en bûche
- 6 grandes tranches de saumon fumé
- 1 pot de pesto
- 8 tomates cerise
- poivre du moulin

1. Coupez la mozzarella en tranches fines. Découpez le saumon fumé en lamelles de la taille des tranches de mozzarella.
2. Empilez dans chaque assiette les tranches de mozzarella et de saumon en les alternant, donnez un tour de moulin à poivre, ajoutez un peu de pesto, décorez chaque assiette de 2 tomates cerise. Placez au frais en attendant de servir.

S'il vous reste des chutes de la découpe du saumon fumé, mixez-les avec un peu de St Môret® et du jus de citron, et dégustez-les sur du pain grillé.

Mousse de jambon au cresson

Ustensiles : 1 mixeur • 4 verrines
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de jambon blanc
- 1 sachet de cresson
- 2 Carré frais®
- 10 cl de crème liquide
- 1/2 cuil. à café de paprika
- 1/2 cuil. à café d'échalote semoule (en bocal de verre)
- sel, poivre

1. Mixez le jambon avec le fromage, le paprika, la crème, l'échalote, un peu de sel et de poivre pour obtenir une mousse. Réservez.
2. Lavez et essorez le cresson, effeuillez-le, hachez finement les feuilles.
3. Disposez dans 4 verrines en couches successives la mousse de jambon et le cresson haché.

Œufs brouillés aux pelures de truffes

Ustensiles : 2 casseroles • 1 saladier • 4 cassolettes
Temps de préparation : 2 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 œufs
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 petite boîte de pelures de truffes (12 g environ)
- 50 g de beurre
- sel, poivre du moulin

1. Faites bouillir de l'eau dans une grande

casserole.
2. Cassez les œufs dans un saladier, salez légèrement, ajoutez la crème, battez au fouet à main, ajoutez enfin les pelures de truffes et leur jus.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole d'un diamètre inférieur à la première casserole, versez les œufs et placez la casserole dans la plus grande. Laissez cuire au bain-marie sans cesser de mélanger au fouet.
4. Retirez la casserole du feu dès que les œufs ont pris une consistance crémeuse, et répartissez immédiatement dans 4 cassolettes. Donnez un tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

En version plus économique, remplacez les pelures de truffes par de la ciboulette finement ciselée. C'est très bon aussi !

Œufs brouillés, artichauts et ciboulette

Ustensiles : 3 casseroles • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 œufs
- 8 petits fonds d'artichauts en boîte
- 2 cuil. à soupe de crème
- 40 g de beurre
- 12 brins de ciboulette
- sel, poivre

1. Réchauffez les fonds d’artichauts dans une casserole d’eau bouillante.
2. Battez les œufs dans un saladier avec du sel et du poivre. Faites fondre le beurre dans une casserole, versez les œufs, faites cuire au bain-marie sans cesser de fouetter.
3. Dès que les œufs commencent à prendre, ajoutez la crème, retirez du feu et continuez à fouetter.
4. Égouttez les fonds d’artichauts, déposez-en 2 par assiette, répartissez les œufs brouillés sur les fonds d’artichauts, parsemez de ciboulette ciselée.

Remplacez la ciboulette par de l’estragon, ou encore par des pelures de truffes.

Œufs mayo aux truffes

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 6 œufs
- 1 bol de mayonnaise
- 6 pelures de truffes
- 4 tranches de pain de mie

1. Toastez les tranches de pain de mie, coupez-les en languettes.
2. Plongez les œufs dans une casserole d’eau bouillante, laissez-les cuire pendant 10 minutes,

rafraîchissez-les, puis écalez-les. Laissez-les complètement refroidir.
3. Coupez les œufs en 2 dans le sens de la hauteur, déposez 3 moitiés sur les assiettes de service face coupée sur l'assiette.
4. Mettez une petite lamelle de truffe au centre de chaque face bombée. Disposez une belle cuillerée à soupe de mayonnaise dans un coin de l'assiette, et des languettes de pain de mie à côté.

Pour un repas tout simple, remplacez les pelures de truffes par de belles feuilles de persil plat, tout aussi décoratives.

Œufs mollets, asperges et lomo

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 œufs
- 1 bocal d'asperges vertes cuites
- 8 tranches de lomo
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 8 brins de ciboulette
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Plongez les œufs, faites-les cuire pendant 6 minutes.
2. Pendant ce temps, égouttez les asperges sur un papier absorbant, répartissez-les sur 4 assiettes

de service, déposez 2 tranches de lomo, arrosez d’un filet d’huile d’olive.
3. Égouttez les œufs, écalez-les, déposez 1 œuf sur chaque assiette, parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin. Décorez chaque assiette de 2 brins de ciboulette.
4. Juste au moment de servir, ouvrez chaque œuf afin que le jaune s’écoule.

Ratatouille fraîche et lomo aux œufs de caille

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 bocal de ratatouille
- 8 tranches de lomo
- 8 œufs de caille
- 12 brins de ciboulette
- poivre du moulin

1. Plongez les œufs de caille dans une casserole d’eau bouillante, faites-les cuire pendant 2 minutes.
2. Répartissez la ratatouille sur 4 assiettes de service, déposez 2 tranches de lomo, 2 œufs de caille, donnez un tour de moulin à poivre sur la ratatouille, et décorez de brins de ciboulette.

Terrines de chèvre, câpres et poivrons

Ustensiles : 1 saladier • 4 ramequins
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 chèvres frais (400 g)
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 1 gros poivron rouge
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 gouttes de Tabasco®
- 4 branches de basilic
- sel, poivre

1. Lavez et essuyez le poivron, retirez le pédoncule, les graines et les parties blanches. Coupez la chair en petits dés.
2. Lavez, épongez et ciselez le basilic.
3. Mélangez dans un saladier le chèvre frais avec les câpres, l'huile, le Tabasco®, le basilic, du sel et du poivre. Incorporez les dés de poivron.
4. Répartissez la préparation dans 4 ramequins, placez au frais en attendant de servir.

Des petites salades

Cresson et haddock mimosa

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 botte de cresson

- 4 œufs
- 300 g de haddock
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Faites durcir les œufs dans une casserole d’eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, équeutez le cresson, lavez-le soigneusement, essorez-le, mettez-le dans un saladier.
3. Détaillez le haddock en fines lamelles, ajoutez-le au cresson, arrosez de vinaigrette, mélangez.
4. Rafraîchissez les œufs durs sous le robinet, écalez-les, hachez-les grossièrement sur la salade. Servez aussitôt.

Pour aller plus vite, prenez du cresson en sachet déjà équeuté. Si vous préférez le poisson cuit, faites-le pocher pendant 10 minutes dans de l’eau et du lait frémissants.

Salade de crevettes au citron vert

Ustensiles : 1 saladier • 4 verrines
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de grosses crevettes roses décortiquées
- 1 concombre
- 2 petits oignons blancs
- 3 gousses d’ail
- 3 citrons verts
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja
- 2 cuil. à soupe d’huile de sésame
- 1 bouquet de coriandre

1. Coupez 4 fines rondelles de citron vert.
2. Pelez les gousses d’ail, écrasez-les au-dessus du saladier. Pressez le reste des citrons verts, versez le jus dans le saladier, ajoutez la sauce de soja et l’huile de sésame. Mélangez bien.
3. Lavez et essuyez le concombre, coupez-le en tranches très fines sans l’éplucher. Pelez les oignons, coupez-les en fines rondelles. Mettez le tout dans le saladier, ajoutez les crevettes, la coriandre ciselée.
4. Mélangez, répartissez dans 4 verrines, placez 1 rondelle de citron vert à califourchon sur le bord des verrines. Servez frais.

Salade de crevettes aux brocolis et aux pignons

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier • 1 poêle • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de crevettes roses cuites décortiquées
- 1 tête de brocolis
- 1 cuil. à café de moutarde douce
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 6 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 cuil. à soupe de pignons
- sel, poivre

1. Séparez la tête de brocolis en petits bouquets, faites-les cuire pendant 6 à 8 minutes dans de l’eau bouillante salée. Ils doivent rester légèrement croquants.

2. Pendant ce temps, mélangez dans un saladier la moutarde, le jus de citron, le vinaigre, l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Faites griller les pignons à sec dans une poêle pendant 2 minutes.
4. Égouttez les bouquets de brocolis, mettez-les dans le saladier, ajoutez les crevettes, mélangez. Répartissez la salade dans 4 verrines, parsemez de pignons grillés.

Salade de fenouil au saumon

Ustensiles : 1 bol • 1 plat creux
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 gros bulbes de fenouil
- 400 g de dés de saumon fumé
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 2 cuil. à soupe de jus d'orange
- 4 branches d'aneth
- sel, poivre

1. Mélangez dans un bol l'huile avec le jus de citron, le jus d'orange, du sel et du poivre.
2. Râpez les bulbes de fenouil, mettez-les dans un plat creux, arrosez de sauce, ajoutez les dés de saumon fumé, parsemez d'aneth ciselé. Mélangez, servez.

Salade de feuille de chêne, saumon fumé et fromage frais

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 salade feuille de chêne
- 400 g de dés de saumon fumé
- 4 Carré frais®
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- 10 cerneaux de noix

1. Lavez et essorez la salade, répartissez-la sur 4 assiettes, arrosez d'un peu de vinaigrette, parsemez de dés de saumon et de cerneaux de noix concassés.
2. Coupez les Carré frais® en très petits morceaux, ajoutez-les.

Essayez cette recette avec des dés d'épaule.

Salade de mâche aux saint-jacques et pignons

Ustensiles : 2 poêles • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de mâche
- 12 à 16 noix de Saint-Jacques
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à café de moutarde
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès

- 6 cuil. à soupe d’huile de colza
- 4 cuil. à soupe de pignons
- sel, poivre

1. Lavez et essorez la mâche, répartissez-la sur 4 assiettes de service.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, un peu de sel et de poivre et l’huile. Versez sur la mâche.
3. Faites cuire les noix de Saint-Jacques à la poêle dans le beurre pendant 4 minutes en les retournant à mi-cuisson. Déposez-les sur la salade.
4. Faites griller les pignons à sec dans une autre poêle, parsemez-en les assiettes.

Salade de mesclun, foie gras et artichauts

Ustensiles : 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 fonds d’artichauts en boîte
- 200 g de foie gras
- 1 sachet de mâche (125 g)
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 4 cuil. à soupe d’huile de noix
- sel, poivre

1. Rincez et essorez la mâche. Répartissez-la sur les assiettes de service.
2. Égouttez les fonds d’artichauts, coupez-les en

minces lamelles, disposez-les harmonieusement sur les assiettes.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant dans un bol moutarde, vinaigre, sel, poivre et huile. Battez pour bien émulsionner, versez sur la mâche.
4. Découpez le foie gras en 4 tranches régulières, déposez-les sur les assiettes. Servez aussitôt.

Accompagnez cette entrée de pain de mie toasté. Vous pouvez aussi préparer cette recette avec des lamelles de magrets de canard séché, fumé ou poivré.

Des poissons, coquillages et crustacés

Brochettes de lotte sauce au miel

Ustensiles : 1 assiette creuse • 4 brochettes • 1 poêle • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de lotte désossée
- 1 cuil. à café de curry
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de graines de sésame
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- sel, poivre

1. Mélangez dans une assiette creuse le curry, la cannelle, le cumin et les graines de sésame. Coupez la lotte en cubes, mettez-les dans ce mélange, retournez-les pour bien les enrober, puis répartissez-les sur 4 brochettes.
2. Faites cuire les brochettes dans une poêle à revêtement antiadhésif pendant 10 minutes en les retournant régulièrement.
3. Pendant ce temps, mélangez dans un bol le jus de citron, l'huile, le miel, du sel et du poivre.
4. Déposez les brochettes sur les assiettes de service, arrosez de sauce. Servez aussitôt.

Brochettes de saint-jacques à la mangue

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 4 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 noix de Saint-Jacques
- 2 mangues
- 300 g de mesclun
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 orange
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

1. Épongez les noix de Saint-Jacques. Pelez les mangues, coupez la chair en cubes. Répartissez le tout sur 4 brochettes.
2. Rincez et essorez le mesclun, répartissez-le sur 4 assiettes de service.

3. Pressez les citrons et l’orange, mélangez le jus avec le vinaigre balsamique, l’huile, du sel et du poivre. Versez sur la salade.
4. Faites chauffer une poêle à feu vif, mettez les brochettes, laissez-les cuire pendant 2 minutes de chaque côté. Déposez-les sur les assiettes. Servez immédiatement.

Cabillaud aux spéculoos en papillote

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud de 150 g chacun
- 8 spéculoos
- 2 cuil. à soupe de moutarde
- 1 cuil. à soupe de baies roses
- 1 cuil. à soupe de graines de fenouil
- 4 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez 4 carrés de papier sulfurisé, huilez-les légèrement, déposez sur chacun un pavé de cabillaud.
2. Dans un bol, mélangez la moutarde, les graines de fenouil, les baies roses, le reste d’huile, le citron vert, un peu de sel et de poivre.
3. Émiettez les spéculoos dans le bol, mélangez bien pour obtenir une pâte épaisse.
4. Tartinez les pavés de cabillaud avec cette pâte,

refermez les papillotes et laissez cuire pendant 10 minutes. Déposez les papillotes sur les assiettes de service.

Crevettes à la citronnelle

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 ramequins
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 24 crevettes roses crues décortiquées
- 1 citron vert non traité
- 1 bulbe de citronnelle
- 2 branches de persil plat
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1. Prélevez le zeste du citron vert avec un épluche-légumes. Hachez le bulbe de citronnelle avec les feuilles de persil et le zeste du citron. Pressez le fruit.
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez le hachis, les crevettes, salez, poivrez, faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes en mélangeant. Arrosez de jus de citron, répartissez dans 4 ramequins.

Feuilletés aux fruits de mer

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 bouchées feuilletées
- 12 noix de pétoncles
- 12 crevettes roses cuites décortiquées
- 1/2 brique de béchamel
- 1 dose de safran
- 30 g de beurre
- sel, poivre

1. Allumez le four à 150 °C (th. 5). Faites réchauffer les bouchées feuilletées pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole, faites revenir les noix de pétoncles pendant 3 minutes en mélangeant, ajoutez les crevettes, la béchamel, le safran. Assaisonnez si nécessaire.
3. Lorsque les bouchées sont chaudes, remplissez-les avec la béchamel et les fruits de mer. Déposez sur les assiettes de service.

Filets de daurade sauce soja-vin doux

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de daurade
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja
- 20 cl de muscat
- 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol

1. Mélangez dans une casserole le muscat et la

sauce de soja, portez à ébullition et laissez réduire pour obtenir une sauce sirupeuse.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle, déposez les filets de daurade, laissez-les cuire pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.
3. Déposez les filets sur les assiettes de service, nappez d'un peu de sauce.

Filets de rougets, tomates confites et olives noires

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 à 12 filets de rougets selon leur taille
- 8 pétales de tomates confites
- 12 olives noires
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Huilez un plat à four, déposez les filets de rougets, ajoutez les tomates confites, les olives, un filet d'huile, poivrez, enfournez.
3. Laissez cuire pendant 10 minutes. Servez aussitôt.

Filets de sole roulés aux épinards

Ustensiles : 1 cuit-vapeur • 4 assiettes de service • 12

piques en bois
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 filets de sole
- 300 g de pousses d’épinards
- 4 pincées de sel vanillé
- poivre du moulin

1. Étalez les filets de sole sur le plan de travail, recouvrez-les de pousses d’épinards, roulez-les sur eux-mêmes, maintenez-les avec des piques en bois.
2. Faites cuire à la vapeur pendant 6 à 8 minutes. Déposez 3 filets de sole par assiette, saupoudrez-les de sel à la vanille et de poivre du moulin.

Gambas au pastis et aux herbes

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 20 gambas crues décortiquées
- 2 branches de persil
- 2 branches d’aneth
- 4 branches de cerfeuil
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 cl de pastis
- 25 cl de crème fraaîche
- sel, poivre

1. Ciselez les herbes.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, faites revenir les gambas à feu vif, salez, poivrez, arrosez de pastis, poursuivez la cuisson 1 minute.
3. Ajoutez la crème et les herbes ciselées. Dès que la crème bouillonne, retirez du feu et répartissez dans les assiettes de service.

Accompagnez de riz sauvage.

Gambas marinées au miel

Ustensiles : 1 plat creux • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de marinade : 2 heures
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 gambas
- 30 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 gousses d’ail
- 1 échalote
- 12 brins de ciboulette
- sel, poivre

1. Pelez et hachez ail et échalote, mettez-les dans un plat creux, ajoutez le miel, l’huile, le vin blanc, du sel et du poivre.
2. Mettez les gambas dans la marinade, retournez-les plusieurs fois pour qu’elles soient bien

enrobées. Recouvrez le plat d'un film alimentaire et laissez mariner au frais pendant 2 heures.
3. Faites chauffer une poêle profonde, versez les gambas et leur marinade, faites cuire à feu vif pendant 6 à 8 minutes.
4. Répartissez sur 4 assiettes de service, décorez de brins de ciboulette.

Gambas pimentées

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 20 gambas crues décortiquées
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 piment oiseau
- 2 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 cuil. à soupe de jus de citron vert
- sel

1. Pelez et hachez ail et oignon, mélangez-les dans un saladier avec le piment oiseau émietté, le jus de citron vert, l'huile d'olive, le gingembre et un peu de sel. Mettez les gambas, retournez-les plusieurs fois pour qu'elles soient enrobées de marinade.
2. Faites chauffer une poêle, versez les gambas et la marinade, faites cuire à feu vif pendant 3 minutes en les retournant constamment. Servez à l'assiette.

Si vous avez le temps, laissez mariner les gambas pendant 2 heures avant de les faire cuire.

Haddock juste poché, râpé de courgettes

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de haddock
- 4 courgettes
- 1 yaourt velouté nature
- 1 citron vert non traité
- 1 citron jaune non traité
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 branches d'aneth
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Râpez le zeste des 2 citrons, pressez les fruits, versez jus et zeste dans un saladier, ajoutez l'huile, le yaourt, du sel et du poivre.
2. Lavez et essuyez les courgettes, râpez-les, mettez-les dans le saladier. Laissez mariner le temps de la cuisson du haddock.
3. Faites pocher le haddock dans une casserole d'eau bouillante mélangée à 10 cl de lait pendant 10 minutes.
4. Répartissez le râpé de courgettes sur 4 assiettes. Effeuillez le haddock, déposez-le sur les courgettes. Servez aussitôt.

Langoustines rôties, vinaigrette de mangue

Ustensiles : 1 poêle • 1 mixeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 langoustines décortiquées
- 30 g de beurre
- 1 grosse mangue à point
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 6 cuil. à soupe de jus d'orange
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, saisissez les langoustines pendant 4 minutes en les retournant. Réservez au chaud.
2. Pelez la mangue, mixez la chair avec l'huile, le vinaigre, le jus d'orange, salez, poivrez.
3. Répartissez les langoustines sur 4 assiettes, arrosez de vinaigrette de mangue.

Pavés de cabillaud au thym et à la coppa

Ustensiles : 1 cuit-vapeur • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud
- 2 cuil. à soupe de thym effeuillé

- 8 tranches de coppa
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive
- poivre du moulin

1. Enrobez les pavés de cabillaud de thym. Faites-les cuire à la vapeur pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l’huile dans une poêle, faites rôtir les tranches de coppa pendant 2 minutes à feu vif.
3. Déposez les pavés de cabillaud sur les assiettes de service, recouvrez-les de coppa. Servez aussitôt.

Pavés de cabillaud aux girolles

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 cuit-vapeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud
- 300 g de girolles
- 80 g de beurre
- 1 gousse d’ail
- 4 branches de persil

1. Lavez rapidement les girolles sous le robinet d’eau froide, épongez-les, coupez-les en lamelles si elles sont grosses.
2. Pelez et écrasez l’ail au-dessus d’une sauteuse, ajoutez le beurre, les girolles, faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes afin que les champignons rendent leur eau. Salez, poivrez, ajoutez le persil ciselé.

3. Pendant la cuisson des champignons, faites cuire les pavés de cabillaud à la vapeur pendant 10 minutes.
4. Déposez les pavés sur des assiettes de service, entourez-les de girolles. Servez aussitôt.

Saint-Jacques à la vanille

Ustensiles : 1 poêle • 1 plat de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 à 16 noix de Saint-Jacques
- 1 gousse de vanille
- 20 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

1. Épongez les noix de Saint-Jacques. Faites fondre le beurre dans une poêle, mettez les noix de Saint-Jacques, faites-les cuire pendant 1 minute sur chaque côté.
2. Ouvrez la gousse de vanille, retirez les graines avec la pointe d’un couteau, mettez-les dans la poêle, mélangez, poursuivez la cuisson pendant 1 minute, salez, poivrez.
3. Retirez les saint-jacques, disposez-les sur le plat de service chauffé.
4. Versez la crème dans la poêle, faites réduire à feu vif en grattant avec une cuillère en bois. Au premier bouillon, versez la crème sur les saint-jacques. Servez aussitôt.

Tagliatelles fraîches, rouget et asperges

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 500 g de tagliatelles fraîches
- 1 bocal d'asperges vertes
- 16 filets de rougets
- 1 citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de basilic
- sel, poivre

1. Pressez le citron, mélangez le jus obtenu avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
2. Égouttez les asperges, coupez-les en tronçons.
3. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes. Égouttez-les, mettez-les dans un plat creux, ajoutez les morceaux d'asperges, arrosez de sauce.
4. Saisissez les filets de rougets dans une poêle chaude légèrement huilée pendant 4 minutes en les retournant à mi-cuisson, déposez-les sur les pâtes. Parsemez de basilic ciselé. Servez aussitôt.

Tagliatelles rouges et noires au crabe

Ustensiles : 2 casseroles • 1 plat creux
Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 250 g de tagliatelles à l'encre de seiche (noires)
> - 250 g de tagliatelles à la tomate (rouges)
> - 20 cl de crème liquide
> - 1 boîte de chair de crabe
> - sel

1. Faites cuire les tagliatelles pendant 8 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, réchauffez la crème dans une autre casserole, effilochez la chair de crabe dans la crème.
3. Lorsque les tagliatelles sont cuites, égouttez-les, versez-les dans un plat creux, arrosez de crème au crabe, mélangez, servez.

Des viandes et des volailles

Aiguillettes de canard à l'orange

Ustensiles : 1 poêle • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 800 g d'aiguillettes de canard
> - 2 cuil. à soupe de miel liquide
> - 20 cl de jus d'orange sans sucre ajouté
> - 4 cl de Cointreau®
> - 1 cuil. à café de gingembre moulu

- 3 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- sel, poivre

1. Faites chauffer l’huile dans une poêle, faites revenir les aiguillettes de canard pendant 3 minutes à feu moyen.
2. Pendant ce temps, mélangez dans un bol le miel, le jus d’orange, la liqueur, le gingembre.
3. Versez le contenu du bol dans la poêle, salez, poivrez, mélangez et prolongez la cuisson pendant 5 à 8 minutes. Répartissez sur les assiettes de service.

Aiguillettes de canard aux épices et au miel

Ustensiles : 1 assiette creuse • 1 sauteuse • 1 plat de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 700 à 800 g d’aiguillettes de canard
- 1 cuil. à café de gingembre moulu
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1 cuil. à café de coriandre moulue
- 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol
- 4 cuil. à soupe de miel
- 4 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- sel, poivre

1. Mélangez dans une assiette creuse le gingembre, la cannelle, la coriandre, un peu de sel et de poivre. Roulez les aiguillettes de canard

dans les épices.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, mettez les aiguillettes de canard, faites-les cuire pendant 5 minutes en les retournant régulièrement.
3. Mettez les aiguillettes dans un plat de service chauffé. Déglacez la poêle avec le vinaigre, ajoutez le miel, portez à ébullition, versez sur les aiguillettes. Servez immédiatement.

Confit de canard et poêlée de légumes

Ustensiles : 1 plat à four • 4 cocottes individuelles
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 cuisses de confit de canard
- 800 g de poêlée à la paysanne surgelée
- 10 cl de fond de volaille

1. Égouttez les cuisses de canard en réservant la graisse, mettez-les dans un plat à four et passez-les sous le gril pendant 5 minutes. Réservez.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
3. Graissez 4 petites cocottes avec de la graisse de canard réservée, répartissez la poêlée de légumes, arrosez d’un peu de fond de volaille, déposez 1 cuisse de canard grillée et couvrez.
4. Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes.

Filet de bœuf au poivre

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 steaks dans le filet
- 4 cuil. à café de poivre concassé
- 3 cuil. à soupe de Worcestershire sauce
- 25 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- sel

1. Versez le poivre concassé dans une assiette creuse, mettez les steaks dans le poivre, appuyez pour bien faire adhérer, puis retournez-les.
2. Faites chauffer le beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il mousse, mettez les steaks, faites-les cuire à feu vif pendant 5 à 8 minutes. Retirez-les.
3. Versez dans la poêle la Worcestershire sauce, la crème, salez, mélangez, faites bouillir. Remettez les steaks dans la sauce pendant 1 minute.
4. Déposez les steaks dans les assiettes de service, nappez de sauce.

Foie de veau au bacon

Ustensiles : 2 poêles • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches de foie de veau
- 2 cuil. à soupe de farine
- 12 tranches de bacon
- 40 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 branches de persil plat
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Farinez les tranches de foie, déposez-les dans la poêle, faites-les cuire pendant 5 minutes de chaque côté.
2. Dans une autre poêle, faites griller à sec les tranches de bacon.
3. Déposez les tranches de foie sur les assiettes de service, recouvrez-les avec les tranches de bacon.
4. Versez le vinaigre balsamique dans la poêle. Au premier bouillon, retirez du feu et versez sur les assiettes. Décorez de feuilles de persil ciselées.

Foie gras poêlé, figues aux épices

Ustensiles : 1 casserole • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches de foie gras cru
- 2 cuil. à soupe de farine
- 4 figues violettes
- 40 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès

- fleur de sel, poivre du moulin

1. Lavez et essuyez les figues, coupez-les en 4. Mettez-les dans une casserole avec le beurre, le gingembre et le sucre, faites cuire à feu doux pendant 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
2. Faites chauffer à sec une poêle à revêtement antiadhésif. Farinez les tranches de foie gras. Dès que la poêle est très chaude, déposez-les et faites-les cuire pendant 5 minutes, retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
3. Mettez les tranches de foie gras sur les assiettes de service, versez le vinaigre dans la poêle, portez à ébullition, versez sur les assiettes.
4. Parsemez les tranches de foie gras d'un peu de fleur de sel et de poivre du moulin, ajoutez les figues. Servez immédiatement.

À la place des figues, servez des lamelles de pommes ou de poires cuites de la même façon.

Magrets de canard, réduction de balsamique au miel

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 magrets de canard de 350 g chacun environ
- 6 cuil. à soupe de miel liquide
- 6 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

- sel, poivre

1. Incisez la peau des magrets de canard à plusieurs endroits. Faites chauffer une poêle sans matières grasses, mettez les magrets côté peau sur le fond de la poêle.
2. Faites-les cuire à feu vif pendant 5 minutes, retournez-les, salez, poivrez, baissez un peu le feu et laissez cuire pendant 6 à 8 minutes.
3. Retirez les magrets, jetez la graisse. Versez le miel et le vinaigre balsamique dans la poêle, au premier bouillon retirez du feu.
4. Coupez les magrets en tranches, répartissez-les sur les assiettes de service, nappez de sauce. Servez immédiatement.

Tranches de gigot, beurre à l'ail, au citron et au romarin

Ustensiles : 1 poêle • 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 belles tranches d'agneau dans le gigot
- 4 gousses d'ail
- 2 branches de romarin
- 1 citron non traité
- 60 g de beurre
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Faites cuire les tranches d'agneau sans matières grasses dans une poêle pendant 5 à 8 minutes selon leur épaisseur en les retournant à mi-

cuisson.
2. Pendant ce temps, râpez le zeste du citron, effeuillez le romarin, pelez les gousses d’ail, écrasez-les.
3. Mélangez à la fourchette dans un bol le beurre, le zeste de citron, l’ail et le romarin, salez, poivrez.
4. Déposez les tranches de gigot d’agneau sur chaque assiette, décorez d’une noix de beurre à l’ail et au citron.

Des desserts

Assiette de fruits d’automne et chèvre frais

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 poires
- 4 figues
- 1 chèvre frais
- 2 cuil. à soupe de pignons
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 citron
- sel, poivre du moulin

1. Travaillez le chèvre à la fourchette avec l’huile, du sel et du poivre.
2. Pelez les poires, coupez-les en lamelles, citronnez-les. Coupez les figues en 4 sans détacher les quartiers.

3. Disposez sur les assiettes à dessert des lamelles de poires, 1 figue et ajoutez des quenelles de chèvre frais formées avec 2 cuillères.
4. Faites griller les pignons à sec dans une poêle, parsemez-en les assiettes.

Bananes confites à la vanille

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 bananes
- 2 gousses de vanille
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe de jus de citron

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Coupez les bananes en 3 et les gousses de vanille en 2. Piquez chaque morceau de banane avec un morceau de gousse, déposez-les dans un plat à four.
3. Mélangez le miel avec un peu de jus de citron, déposez quelques gouttes de miel citronné sur les morceaux de bananes.
4. Faites cuire pendant 15 minutes. Laissez tiédir. Disposez 3 morceaux de bananes par assiette.

Accompagnez d’une boule de glace au caramel, à la vanille, ou encore de spéculoos.

Figues rôties au sucre cristallisé

Ustensiles : 4 ramequins
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 figues
- 40 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de sucre cristallisé

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Coupez les figues en quartiers, répartissez-les dans les ramequins, ajoutez une noisette de beurre, saupoudrez de sucre cristallisé.
3. Faites cuire pendant 10 minutes. Servez tiède.

Servez avec une boule de glace vanille ou caramel au beurre salé. Ou encore accompagnez de spéculoos, de pain d’épices, de brioche toastée.

Fraises à l’orange

Ustensiles : 4 verrines • 1 bol
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de fraises
- 2 oranges
- 50 g de sucre

1. Lavez rapidement les fraises sous l’eau,

égouttez-les, équeutez-les, coupez-les en 2, ou 4 si elles sont grosses. Répartissez-les dans 4 verrines.
2. Pressez les oranges, versez le jus dans un bol, ajoutez le sucre, mélangez jusqu'à dissolution, versez sur les fraises. Servez frais.

Utilisez du jus de fruits pur jus sans sucre ajouté au lieu de presser les oranges.

Gâteau au chocolat noir

Ustensiles : 1 casserole • 1 moule à manqué en silicone
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de chocolat noir
- 125 g de beurre
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 80 g de farine

1. Faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, les œufs, le sucre, mélangez pour obtenir une pâte lisse.
2. Versez la pâte dans un moule à manqué, faites cuire pendant 10 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Servez avec de la crème anglaise (en briquette).

Glace pistache, caramel croquant

Ustensiles : 1 casserole • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 boules de glace à la pistache
- 10 morceaux de sucre
- 30 g de beurre
- 50 g de cerneaux de noix
- 50 g de pignons
- 50 g d’amandes effilées
- 50 g de noisettes concassées
- 50 g de pistaches nature

1. Déposez dans chaque verrine 1 boule de glace.
2. Versez le sucre dans une casserole, ajoutez le beurre, et 1 cuillerée à soupe d’eau. Faites cuire jusqu’à coloration.
3. Ajoutez les noix concassées, les noisettes, les pignons et les amandes, les pistaches, mélangez.
4. Répartissez ce caramel croquant sur la glace, servez aussitôt.

Remplacez la glace à la pistache par un autre parfum : café, caramel, poire, vanille. Avec un sorbet à l’orange, remplacez les pistaches par des petits morceaux de zestes d’orange confits.

Mirabelles rôties sauce caramel

Ustensiles : 1 poêle • 1 casserole • 4 ramequins
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 500 g de mirabelles
- 50 g de beurre
- 30 g de cassonade
- 40 g de sucre en poudre
- 25 cl de crème

1. Lavez et séchez les mirabelles.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites revenir les mirabelles pendant 3 minutes. Saupoudrez-les de cassonade, poursuivez la cuisson pendant 3 minutes pour qu'elles prennent couleur. Retirez du feu.
3. Versez le sucre dans une casserole à fond épais, laissez-le colorer, puis versez la crème, mélangez et laissez cuire pendant 2 minutes.
4. Répartissez les fruits dans 4 ramequins, arrosez de caramel. Servez tiède.

Poêlée de cerises à la vanille

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 coupes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de cerises
- 1 bâton de vanille
- 2 clous de girofle
- 40 g de beurre demi-sel
- 4 cuil. à soupe de sucre cristallisé

1. Lavez, séchez et équeutez les cerises.
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les clous de girofle, la gousse de vanille ouverte en 2, et le sucre. Mélangez.
3. Dès que le mélange commence à caraméliser, mettez les cerises. Laissez cuire pendant 5 minutes sans cesser de mélanger.
4. Répartissez la poêlée dans 4 coupes. Servez tiède.

Pruneaux au porto

Ustensiles : 1 casserole • 4 verrines
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Quantité : 4 personnes

- 500 g de pruneaux précuits dénoyautés
- 2 dl de porto rouge
- 100 g d'amandes entières

1. Mettez les pruneaux dans une casserole, arrosez de porto, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 15 minutes.
2. Laissez tiédir, répartissez dans 4 verrines, décorez d'amandes entières.

Vous pouvez réaliser ce dessert avec du vin rouge corsé, mais il faudra ajouter 2 cuillerées à soupe de sucre au début de la cuisson. Si vous voulez un dessert un peu plus relevé encore, versez quelques gouttes d'armagnac dans les verrines avant de garnir d'amandes.

Soupe de melon à la menthe

Ustensiles : 1 mixeur • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 gros melon à maturité
- 10 cl de muscat
- 4 branches de menthe

1. Coupez le melon en 2, retirez les pépins, prélevez la chair. Mixez-la avec le muscat.
2. Répartissez dans 4 verrines, parsemez de menthe ciselée juste avant de servir.

Terrine de chocolat

Ustensiles : 1 casserole • 1 moule à cake
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Temps de réfrigération : 3 heures
Quantité : 4 personnes

- 400 g de chocolat noir
- 20 cl de crème fraîche
- 80 g de beurre
- 250 g de spéculoos

1. Faites chauffer le beurre et la crème dans une casserole, ajoutez le chocolat coupé en morceaux, mélangez jusqu’à ce qu’il soit fondu. Retirez du feu.
2. Concassez grossièrement les spéculoos, ajoutez-les. Versez la préparation dans un moule à cake

à revêtement antiadhésif, laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant 3 heures. Démoulez au moment de servir.

Vacherins poire et marrons glacés

Ustensiles : 4 verres
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 grosses meringues
- 1/2 l de sorbet à la poire
- 1/2 l de parfait aux marrons
- brisures de marrons glacés

1. Émiettez grossièrement les meringues.
2. Préparez les verres : déposez une couche de meringues, une couche de sorbet à la poire, une couche de parfait aux marrons, renouvelez jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par la meringue.
3. Parsemez chaque verrine de brisures de marrons glacés.

Verrines de framboises aux spéculoos

Ustensiles : 1 mixeur • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 500 g de framboises
- 400 g de fromage blanc

- 6 spéculoos
- 40 g de sucre

1. Mixez les framboises avec le sucre.
2. Répartissez le fromage blanc dans 4 verrines, versez dessus le coulis de framboises, parsemez de spéculoos finement émiettés.

Remplacez les framboises par des fraises très parfumées, comme les « mara des bois ».

Chapitre 10

Recettes ultra-rapides

Dans ce chapitre :

- Des potages
- Des entrées
- Des petites salades
- Des croques
- Des salades complètes
- Des poissons, coquillages et crustacés
- Des viandes et des volailles
- Des légumes et des pâtes
- Des desserts

Certaines journées sont de vrais marathons, et on manque de courage et de temps, le soir, pour cuisiner. Mais on n'a pas non plus envie de se contenter de jambon sous vide…

Et quand des amis arrivent à l'improviste ? Quel casse-tête de trouver une idée de plat ultra-rapide pour ne pas les abandonner longtemps, seuls au salon !

On s'accorde 10 minutes pour chaque recette. C'est le moment d'utiliser les produits préparés comme bases de recettes, d'ouvrir les conserves, de puiser dans les trésors des placards et de les transformer en un tour de main en plat

délicieux et original. Vous le méritez bien !

Des potages

Cappuccino de potiron et marrons

Ustensiles : 1 casserole • 4 assiettes creuses
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 brique d’1 l de velouté de potiron
- 4 marrons au naturel
- 4 branches de cerfeuil

1. Lavez et épongez le cerfeuil. Versez le velouté dans une casserole, réchauffez-le à feu doux, répartissez-le dans 4 assiettes creuses.
2. Émiettez les marrons au centre de chaque assiette et parsemez de cerfeuil ciselé.

Crème de concombre à la menthe

Ustensiles : 1 mixeur • 4 verres
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 3 concombres
- 40 cl de crème liquide très froide
- 4 branches de menthe
- sel, poivre du moulin

1. Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Réservez quelques petites feuilles pour le décor.
2. Pelez les concombres, coupez-les en tronçons, mixez-les avec la crème et les feuilles de menthe. Salez, poivrez, versez dans 4 verres.
3. Décorez avec les feuilles de menthe réservées. Servez très frais.

Crème de pois chiches au cumin

Ustensiles : 1 mixeur • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de pois chiches
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de persil
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 4 olives noires dénoyautées
- sel, poivre

1. Lavez et épongez le persil, effeuillez-le, ciselez-le.
2. Égouttez les pois chiches, rincez-les, mixez-les avec l'huile, le persil, le cumin, un peu de sel et de poivre.
3. Répartissez dans 4 verrines. Coupez les olives en très petits dés, parsemez-en les verrines. Servez très frais.

Potage aux herbes

Ustensiles : 1 casserole • 4 bols à potage
Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 l de bouillon de volaille
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 botte de ciboulette

1. Rincez les herbes, ciselez-les avec des ciseaux.
2. Versez le bouillon dans une casserole, ajoutez les herbes, réchauffez pendant 5 minutes.
3. Versez dans des bols à potage, servez chaud, tiède ou même froid.

Si vous servez le potage chaud, vous pouvez ajouter du vermicelle ou des petites pâtes en forme d'étoiles, ou de lettres de l'alphabet.

Des entrées

Artichauts et saumon, rémoulade de céleri

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 gros fonds d'artichauts cuits en boîte
- 200 g de céleri rémoulade en barquette
- 4 grandes tranches de saumon fumé
- 4 brins d'aneth

- 1 citron

1. Lavez et épongez les brins d’aneth. Égouttez les fonds d’artichauts.
2. Répartissez le céleri rémoulade sur les fonds, enveloppez-les harmonieusement avec 1 tranche de saumon fumé, déposez 1 brin d’aneth sur le dessus.
3. Dressez sur des assiettes de service. Coupez le citron en 4, déposez 1 quartier sur chaque assiette. Servez frais.

Ajoutez 1 œuf mollet sur le céleri avant d’envelopper l’ensemble dans la tranche de saumon.

Carottes râpées, gingembre et raisins

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de carottes râpées nature (400 g environ)
- 2 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 6 cuil. à soupe de citron vert
- 1 dl de jus de carotte
- 50 g de raisins secs blonds
- sel, poivre

1. Versez dans un saladier le jus de carotte, le jus de citron vert, ajoutez le gingembre, un peu de

sel et de poivre, puis les carottes et les raisins.
2. Mélangez longuement afin que les carottes s’imprègnent de sauce. Servez.

Faisselle à l’échalote et à la ciboulette

Ustensiles : 4 verrines
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de faisselle
- 3 échalotes
- 1/2 botte de ciboulette
- sel, poivre du moulin

1. Égouttez la faisselle. Pelez et hachez les échalotes, mettez-les dans un saladier, ajoutez la faisselle, du sel et du poivre.
2. Lavez et épongez la ciboulette, ciselez-la, ajoutez-la, mélangez et répartissez dans 4 verrines. Servez très frais.

Remplacez l’échalote et la ciboulette par des graines de fenouil et de l’aneth. À défaut d’échalote fraîche, utilisez de l’échalote surgelée épluchée et émincée, ou encore de l’échalote semoule en petit bocal de verre.

Macédoine de légumes au pistou

Ustensiles : 1 saladier

Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de macédoine de légumes
- 1 pot de pistou
- 2 branches de basilic

1. Égouttez la macédoine, versez-la dans un saladier, ajoutez le pistou, mélangez.
2. Lavez et épongez le basilic, effeuillez-le, ciselez-le et parsemez-en la salade.

Pour transformer cette entrée en plat principal, ajoutez des dés d'épaule ou des œufs durs.

Mesclun aux pignons et au parmesan

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de mesclun (125 g)
- 4 cuil. à soupe de pignons
- 50 g de parmesan
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Rincez et essorez le mesclun, répartissez-le sur 4 assiettes.
2. Faites griller les pignons à sec dans une poêle pendant 2 minutes.

3. Arrosez le mesclun de vinaigrette, parsemez de pignons.
4. Prélevez des copeaux dans le parmesan avec un épluche-légumes, disposez-les sur la salade. Servez aussitôt.

Mousse de sardines à l'estragon

Ustensiles : 4 verrines
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 2 petits-suisses
- 3 branches d'estragon

1. Lavez et épongez l'estragon, effeuillez-le.
2. Mixez les sardines avec leur huile, les petits-suisses et les feuilles d'estragon. Répartissez dans 4 petites verrines.

Si vous préférez une texture moins lisse, écrasez l'ensemble à la fourchette au lieu d'utiliser le mixeur. Servez avec du pain grillé. Pour un plat principal, pour un plateau télé, par exemple, ajoutez des dés de tomates et augmentez les proportions.

Mousse de thon au fromage frais

Ustensiles : 1 mixeur • 4 verrines
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de thon au naturel
- 1 Boursin® (150 g) ail et fines herbes

1. Mixez le thon avec le fromage, répartissez dans 4 petites verrines.
2. Servez frais avec du pain grillé tout chaud.

Rémoulade de crabe au piment d'Espelette

Ustensiles : 1 saladier • 4 verrines
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 boîte de crabe (200 g)
- 200 g de carottes râpées nature
- 200 g de céleri râpé nature
- 1 bol de mayonnaise au citron
- piment d'Espelette

1. Mélangez les carottes et le céleri râpés dans un saladier.
2. Égouttez bien le crabe en le pressant entre vos mains, effilochez-le et ajoutez-le.
3. Incorporez la mayonnaise et un peu de piment, mélangez.
4. Vérifiez l'assaisonnement, répartissez dans 4 verrines. Servez très frais.

Rillettes de thon au curry

Ustensiles : 1 saladier • 4 verrines
Temps de préparation : 5 minutes

Quantité : 4 personnes

- 600 g de thon au naturel
- 2 yaourts nature
- 1 cuil. à soupe de curry
- sel, poivre

1. Égouttez le thon en le pressant entre vos mains. Mettez-le dans un saladier, ajoutez les yaourts, le curry, du sel et du poivre.
2. Mélangez à la fourchette pour obtenir une consistance de rillettes. Mettez dans des verrines, placez au frais en attendant de servir.

Roulés de saumon fumé à la ricotta

Ustensiles : 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches de saumon fumé
- 250 g de ricotta
- 1 bouquet d’aneth
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre du moulin

1. Lavez et épongez l’aneth, ciselez-le. Mélangez à la fourchette la ricotta, l’huile d’olive, du sel, du poivre et l’aneth ciselé dans un saladier.
2. Étalez les tranches de saumon fumé sur le plan de travail, garnissez-les de ricotta, roulez-les sur elles-mêmes, déposez sur les assiettes de service. Servez frais.

Pour décorer les assiettes, ajoutez des tomates cerise, quelques câpres, un filet de vinaigre balsamique tout autour des roulés de saumon. Vous pouvez aussi ajouter un peu de salade verte assaisonnée de jus de citron et d'huile d'olive.

Saumon fumé à l'huile de persil

Ustensiles : 1 mixeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 grandes tranches de saumon fumé
- 4 cuil. à soupe d'œufs de lump noirs
- 1 bouquet de persil plat
- 1 cuil. à café de poivre concassé
- 1 dl d'huile d'olive
- sel

1. Lavez, épongez et effeuillez le persil, mixez les feuilles avec l'huile, le poivre et un peu de sel. Filtrez.
2. Disposez sur chaque assiette 1 tranche de saumon fumé, parsemez d'1 cuillerée à soupe d'œufs de lump noirs, arrosez harmonieusement d'un filet d'huile de persil.

Accompagnez de toasts grillés et de quartiers de citron.

Terrines de saumon

Ustensiles : 1 mixeur • 4 ramequins
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de saumon frais
- 400 g de saumon fumé
- 8 cuil. à soupe de jus de citron
- 40 g de beurre
- 2 échalotes
- 4 branches d’aneth
- sel, poivre

1. Pelez les échalotes, mixez-les avec le saumon frais cru, le saumon fumé, le jus de citron, le beurre, l’aneth, du sel et du poivre.
2. Répartissez la mousse obtenue dans 4 ramequins. Placez au frais jusqu’au moment de servir.

Servez avec des tranches de pain de campagne toastées.

Des petites salades

Salade d’endives aux pommes et aux noix

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 3 endives

- 2 pommes
- 12 cerneaux de noix
- 1 poignée de raisins secs
- 3 cuil. à soupe d’huile de noix
- 3 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- sel, poivre

1. Mélangez dans un saladier la moutarde, la crème et l’huile, salez, poivrez.
2. Retirez les feuilles flétries des endives, émincez-les. Pelez et râpez les pommes.
3. Réunissez dans le saladier les pommes, les endives, les raisins secs et les noix grossièrement concassées. Mélangez, servez.

Salade d’épinards à la fourme

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 200 g de pousses d’épinards
- 150 g de fourme d’Ambert
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 12 cerneaux de noix
- sel, poivre

1. Mélangez dans un saladier le vinaigre avec la crème, salez, poivrez.
2. Lavez et essorez les pousses d’épinards, équeutez-les, mettez-les dans le saladier, mélangez.
3. Coupez la fourme en petits dés, ajoutez-les.

Parsemez de cerneaux de noix grossièrement concassés.

Salade d’herbes sauce au miel

Ustensiles : 1 saladier • 1 bol
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 sachet de mesclun (125 g)
- 1 bouquet de persil plat
- 2 bouquets de coriandre
- 2 bouquets de cerfeuil
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à soupe de miel liquide
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Rincez et essorez le mesclun. Lavez les herbes, épongez-les délicatement dans un essuie-tout pour absorber le maximum d’humidité sans les écraser, ciselez-les. Mettez-les dans un saladier, ajoutez le mesclun.
2. Mélangez dans un bol le vinaigre balsamique et le miel, salez, poivrez, ajoutez l’huile en filet tout en fouettant à la fourchette. Versez sur la salade, mélangez, servez immédiatement.

Servez en entrée avant un plat solide, ou en accompagnement de viande ou de poisson rôti pour un menu light. Vous pouvez ajouter un peu de moutarde forte dans la sauce si vous voulez corser légèrement ce plat.

Salade de chou, carottes, raisins au curry

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 200 g de chou blanc râpé non assaisonné en sachet
- 200 g de carottes râpées non assaisonnées en sachet
- 1 cuil. à soupe de raisins secs
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 1 yaourt velouté nature

1. Battez la mayonnaise avec le yaourt et le curry dans un saladier.
2. Ajoutez les légumes râpés et les raisins. Mélangez, servez.

Ajoutez 200 g de morceaux d’ananas au naturel.

Salade de crevettes à l’ananas

Ustensiles : 1 saladier • 4 grands bols
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de crevettes roses cuites décortiquées
- 1 petite boîte d’ananas en morceaux au sirop
- 2 cuil. à soupe d’échalote hachée (surgelée ou

en bocal de verre)
- 2 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 4 branches de coriandre
- 3 branches de menthe
- 3 cuil. à soupe de sauce de soja

1. Lavez et épongez les herbes, effeuillez-les.
2. Versez dans un saladier les morceaux d'ananas et leur sirop, ajoutez la sauce de soja, le gingembre, l'échalote, les herbes ciselées et les crevettes.
3. Mélangez bien, répartissez dans 4 grands bols. Servez frais.

Salade de crevettes à la mangue

Ustensiles : 1 saladier • 4 grands bols
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 grosses crevettes roses cuites décortiquées
- 2 mangues
- 6 cuil. à soupe de citron vert
- 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja
- 2 cuil. à soupe de gingembre moulu
- 1 botte de coriandre

1. Mélangez dans un saladier le jus de citron vert, l'huile, la sauce de soja et le gingembre. Mettez les crevettes dans la sauce.
2. Pelez les mangues, retirez le noyau et détaillez la chair en bâtonnets, ajoutez-les, mélangez.
3. Lavez et épongez la coriandre, ciselez-la.
4. Répartissez la salade dans 4 grands bols,

parsemez de feuilles de coriandre ciselée. Servez frais.

Salade de crevettes aux herbes

Ustensiles : 1 saladier • 4 verrines
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de crevettes roses cuites décortiquées
- 150 g de fromage blanc
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 branches d’estragon
- 2 branches de persil
- 2 branches de basilic
- sel, poivre du moulin

1. Mélangez dans un saladier le fromage blanc, le jus de citron, la moutarde, les herbes, un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les crevettes, mélangez, répartissez dans 4 verrines. Servez frais.

Réalisez cette recette avec 3 boîtes de crabe au naturel (600 g) bien égoutté ou, en version plus économique, avec du thon au naturel. Vous pouvez utiliser des herbes surgelées si vous n’avez pas d’herbes fraîches à votre disposition.

Salade de haricots verts au parmesan

Ustensiles : 1 plat creux
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de haricots verts (800 g)
- 100 g de parmesan
- 4 cuil. à soupe de noisettes concassées
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Égouttez les haricots verts, rincez-les, mettez-les dans un plat creux. Arrosez-les de vinaigrette, mélangez. Parsemez de noisettes concassées.
2. Prélevez des copeaux dans le parmesan avec un épluche-légumes, déposez-les sur la salade.

Salade de haricots verts, tomates confites

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de haricots verts extra-fins (800 g)
- 12 pétales de tomates confites
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Égouttez les haricots verts, rincez-les, répartissez-les sur 4 assiettes de service.
2. Coupez les pétales de tomates confites en petits dés, parsemez-en les haricots, arrosez de vinaigrette.

Salade de pousses d’épinards, tomates et câpres

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 200 g de pousses d’épinards
- 8 tomates cerise
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 3 cuil. à soupe de crème liquide
- 1 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre du moulin

1. Mélangez dans un saladier la crème et l’huile avec du sel et du poivre.
2. Lavez et essorez les pousses d’épinards, mettez-les dans le saladier.
3. Coupez les tomates cerise en 4, ajoutez-les ainsi que les câpres. Mélangez juste avant de servir.

Salade pomme verte et oignon rouge

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 pommes granny
- 1 gros oignon rouge
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d’huile de colza
- sel, poivre

1. Mélangez dans un saladier le jus de citron, l’huile, du sel et du poivre.
2. Pelez l’oignon, hachez-le, ajoutez-le. Pelez les pommes, râpez-les, mettez-les dans le saladier. Mélangez bien. Servez frais.

Des croques

Croques crottins

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 tranches de pain de campagne
- 4 crottins de chèvre
- 4 tranches de jambon fumé
- 8 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 cuil. à café de thym effeuillé
- poivre du moulin

1. Coupez les tranches de jambon en 2, et les crottins en 2 dans le sens de l’épaisseur.
2. Huilez légèrement les tranches de pain, déposez sur chacune 1 demi-tranche de jambon, 1 demi-crottin, arrosez d’un peu d’huile, poivrez, parsemez d’un peu de thym.
3. Passez les croques sous le gril pendant 5 minutes. Déposez-les sur les assiettes de service.

Servez sur un lit de roquette ou de mesclun.

Croûtes gratinées

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 tranches de pain de mie carrées
- 1 brique de béchamel
- 2 barquettes d’allumettes de jambon
- 75 g de gruyère râpé

1. Toastez légèrement les tranches de pain.
2. Mélangez la béchamel avec les allumettes de jambon et le gruyère râpé, tartinez-en les tranches de pain.
3. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, passez-les sous le gril pendant 5 minutes.
4. Déposez 2 croques par assiette et dégustez chaud.

Servez avec une salade verte.

Tartines de mousse de poivron au thon

Ustensiles : 1 mixeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 2 poivrons rouges marinés à l'huile
- 400 g de thon à l'huile d'olive
- 1 citron confit
- 1 citron
- poivre

1. Pressez le citron. Coupez le citron confit et les poivrons en morceaux.
2. Mixez les poivrons avec le thon et son huile de conservation, le jus de citron, et les morceaux de citron confit. Poivrez.
3. Toastez les tranches de pain, tartinez-les avec la mousse de poivron au thon.

Vous pouvez aussi servir cette mousse dans des verrines, en accompagnant de tranches de baguette grillée.

Tartines de thon en tapenade

Ustensiles : 1 mixeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de thon à l'huile
- 250 g d'olives noires dénoyautées
- 6 filets d'anchois à l'huile
- 2 cuil. à soupe de câpres

- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 6 cuil. à soupe de jus de citron
- 6 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 8 tranches de pain de campagne
- poivre

1. Mixez tous les ingrédients ensemble.
2. Toastez les tranches de pain de campagne, tartinez-les de thon, déposez-les sur les assiettes de service.

Servies avec une salade de tomates, ces tartines peuvent être le plat unique d’un dîner en famille si vous augmentez légèrement les proportions. Pour un dîner entre copains, vous pouvez varier la présentation en moulant par exemple la préparation à l’aide de cercles de pâtisserie au centre des assiettes, ou en formant des quenelles à l’aide de 2 cuillères à soupe, ou encore en utilisant des verrines. Servez alors des rondelles de baguette toastées à la place du pain de campagne.

Des salades complètes

Macédoine de légumes, crabe et curry

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 boîte de macédoine de légumes

- 2 boîtes de crabe (400 g)
- 1 bol de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe de curry
- 1/2 bouquet de ciboulette

1. Rincez et égouttez la macédoine, mettez-la dans un saladier. Égouttez le crabe, effilochez la chair, ajoutez-la.
2. Mélangez la mayonnaise et le curry, versez sur la salade, mélangez. Parsemez de brins de ciboulette ciselée.

Pour un plat plus complet, ajoutez des œufs durs coupés en 2. Comptez alors 10 minutes de cuisson. Vous pouvez remplacer le crabe par du thon au naturel, ou encore des dés d'épaule.

Salade d'endives, noix et jambon

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 endives
- 150 g d'allumettes de jambon
- 12 cerneaux de noix
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Retirez les feuilles flétries des endives, coupez-les en fines lamelles, mettez-les dans un saladier.
2. Ajoutez les allumettes de jambon, la vinaigrette, mélangez.

3. Concassez grossièrement les cerneaux de noix, parsemez-en la salade.

Remplacez le jambon par des saucisses de Francfort pochées pendant 10 minutes, puis coupées en rondelles fines.

Salade de haricots verts, comté et jambon fumé

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de haricots verts extra-fins
- 2 échalotes
- 1 tranche épaisse de jambon fumé
- 200 g de comté
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette
- 2 cuil. à soupe de pignons

1. Égouttez les haricots verts, mettez-les dans un saladier. Pelez et hachez les échalotes, ajoutez-les.
2. Ciselez le jambon, coupez le comté en petits dés, ajoutez-les également. Mélangez, arrosez de vinaigrette, parsemez de pignons.

Salade de lentilles au jambon

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 5 minutes

Quantité : 4 personnes

- 1 boîte de lentilles au naturel
- 400 g d’allumettes de jambon
- 2 cuil. à soupe d’échalotes hachées
- 2 cuil. à soupe de persil plat
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Égouttez les lentilles, versez-les dans le saladier, ajoutez les allumettes de jambon, le persil et les échalotes.
2. Arrosez de vinaigrette, mélangez, servez.

Salade de maïs, jambon et artichauts

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 cœurs d’artichauts en conserve
- 1 boîte de maïs (400 g)
- 400 g de dés d’épaule ou de jambon fumé
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Égouttez le maïs, versez-le dans un saladier.
2. Coupez les cœurs d’artichauts en 4, ajoutez-les, ainsi que les dés d’épaule.
3. Arrosez de vinaigrette, mélangez, servez.

Vous pouvez ajouter du blanc de poulet, ou bien encore, pour une version « mer », des crevettes roses cuites

décortiquées.

Salade de poulet au céleri et aux amandes

Ustensiles : 1 poêle • 1 saladier • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 8 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de blanc de poulet cuit
- 1 branche de céleri
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise au citron
- 80 g d’amandes effilées

1. Faites griller les amandes à sec dans une poêle jusqu’à ce qu’elles soient dorées. Réservez.
2. Coupez le poulet en dés, émincez la branche de céleri en petites rondelles, mélangez-les avec la mayonnaise.
3. Répartissez le tout dans 4 assiettes de service, parsemez d’amandes grillées.

Remplacez le poulet par des grosses crevettes roses cuites. Ajoutez alors un peu de jus de citron à la mayonnaise et saupoudrez d’un peu de gingembre moulu.

Salade jambon-gruyère aux noix et raisins

Ustensiles : 1 saladier

Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 250 g de gruyère
- 300 g de dés d'épaule
- 8 feuilles de laitue iceberg
- 3 cuil. à soupe de raisins secs blonds
- 12 cerneaux de noix
- 10 cl de crème liquide
- 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 4 cuil. à soupe d'huile de colza
- sel, poivre

1. Ciselez les feuilles de laitue. Coupez le gruyère en dés. Mettez-les dans un saladier avec les dés d'épaule, la laitue, les noix concassées entre vos doigts, les raisins secs.
2. Mélangez dans un bol la moutarde, la crème, l'huile, du sel et du poivre. Versez dans le saladier, mélangez, servez.

Des poissons, coquillages et crustacés

Crevettes sautées au fenouil

Ustensiles : 1 bol • 1 poêle • 4 cassolettes
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 crevettes roses crues
- 2 cuil. à soupe de graines de fenouil
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

- sel, piment d’Espelette

1. Mélangez dans un bol l’huile, les graines de fenouil, un peu de sel et un peu de piment d’Espelette.
2. Faites chauffer une poêle, mettez les crevettes, arrosez de sauce, faites cuire à feu vif pendant 3 minutes en mélangeant constamment. Répartissez dans 4 cassolettes.

Filets de rougets à la tapenade

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 8 à 12 filets de rougets
- 1 pot de tapenade noire
- 8 petites tomates cerise
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive

1. Lavez et essuyez les tomates.
2. Faites chauffer l’huile dans une poêle, saisissez les filets de rougets, laissez cuire pendant 2 minutes, retournez-les délicatement, poursuivez la cuisson pendant 1 minute.
3. Répartissez les filets de rougets sur chaque assiette, ajoutez 2 tomates cerise, et une belle cuillerée à soupe de tapenade.

Accompagnez ce plat d’une salade de mesclun assaisonnée à

l’huile d’olive.

Filets de rougets au basilic

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 filets de rougets
- 3 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 4 branches de basilic
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Faites chauffer l’huile d’olive dans une poêle, faites cuire les filets de rougets pendant 5 minutes en les retournant délicatement à mi-cuisson.
2. Déposez-les sur les assiettes, arrosez de sauce. Hachez le basilic, parsemez-en les filets, ajoutez un peu de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.

Flétan poché, vinaigrette d’épinards

Ustensiles : 1 casserole • 1 mixeur • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de flétan
- 1 petite boîte d’épinards en branches

- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 8 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

1. Faites pocher les filets de poisson pendant 5 minutes dans de l’eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, égouttez les épinards, mixez-les avec le vinaigre, l’huile, le citron, du sel et du poivre.
3. Déposez 1 filet de flétan sur chaque assiette, arrosez de vinaigrette aux épinards.

Limande vapeur, sauce au tarama

Ustensiles : 1 cuit-vapeur • 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 filets de limande
- 1 pot de tarama
- 15 cl de crème liquide

1. Faites cuire les filets de limande à la vapeur pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, délayez le tarama dans une casserole avec la crème, réchauffez à feu doux.
3. Déposez 1 filet de limande par assiette, nappez de sauce.

Si vous n’avez pas de cuit-vapeur, faites pocher le poisson

pendant 5 minutes dans de l’eau bouillante salée.

Noix de pétoncles crème et cognac

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 personnes

- 700 g de noix de pétoncles
- 30 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de cognac
- 25 cl de crème fraaîche
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, faites cuire les noix de pétoncles pendant 2 minutes en mélangeant sans cesse.
2. Jetez l’eau rendue, salez, poivrez, arrosez de cognac, faites flamber.
3. Ajoutez la crème et prolongez la cuisson pendant 3 minutes.
4. Répartissez les noix de pétoncles sur les assiettes de service, nappez de sauce.

Pas de cognac ? Flambez avec du whisky ! Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec de grosses crevettes, et servir avec du riz sauvage.

Noix de pétoncles sautées au thym

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 assiettes de service

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de noix de pétoncles
- 2 cuil. à soupe de thym effeuillé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre aux cristaux de sel
- poivre du moulin

1. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.
2. Épongez les noix de pétoncles dans un papier absorbant. Mettez-les dans la sauteuse, faites-les cuire 30 secondes en mélangeant.
3. Parsemez de thym, poursuivez la cuisson pendant 1 minute, ajoutez le beurre coupé en petits morceaux.
4. Dès que le beurre frissonne, retirez du feu. Répartissez sur 4 assiettes, donnez un tour de moulin à poivre.

Vous pouvez réaliser cette recette avec des noix de Saint-Jacques, ou des coquillages comme des moules ou des palourdes, en comptant 5 minutes de cuisson.

Noix de Saint-Jacques, réduction de balsamique

Ustensiles : 1 poêle • 1 casserole
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 16 noix de Saint-Jacques
- 16 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à café de sucre
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 50 g de parmesan
- sel, poivre

1. Faites chauffer l’huile dans une poêle, mettez les noix de Saint-Jacques, faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes en les retournant à mi-cuisson, salez, poivrez. Réservez.
2. Versez le sucre et le vinaigre balsamique dans une casserole, portez à ébullition pour obtenir une sauce sirupeuse.
3. Répartissez les noix de Saint-Jacques sur 4 assiettes, versez la sauce en filet tout autour.
4. Découpez quelques copeaux dans le parmesan, parsemez-en les assiettes. Servez aussitôt.

Poêlée de crevettes aux lardons

Ustensiles : 1 poêle • 4 ramequins
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 barquettes d’allumettes de lard fumé
- 300 g de crevettes roses cuites décortiquées
- 40 g de beurre
- 2 branches de persil plat
- poivre du moulin

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites revenir les crevettes pendant 1 minute en les retournant.

2. Ajoutez les allumettes de lard, laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
3. Répartissez dans 4 ramequins. Parsemez de feuilles de persil ciselé, donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

Saint-Jacques aux lentilles

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de lentilles au naturel
- 12 noix de Saint-Jacques
- 20 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- 12 brins de ciboulette
- sel, poivre

1. Égouttez les lentilles, versez-les dans un saladier, arrosez-les de vinaigrette, mélangez, puis répartissez-les sur 4 assiettes de service.
2. Faites chauffer le beurre dans une poêle, faites cuire les noix de Saint-Jacques pendant 4 minutes en les retournant à mi-cuisson, répartissez-les sur les lentilles. Décorez de brins de ciboulette.

Tagliatelles fraîches au saumon fumé

Ustensiles : 2 casseroles • 4 assiettes creuses

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 400 g de tagliatelles fraaîches
> - 400 g de dés de saumon fumé
> - 2 cuil. à soupe d’échalotes séchées
> - 30 cl de crème fraîche
> - 2 cuil. à soupe de baies roses
> - sel, poivre

1. Faites cuire les tagliatelles fraîches pendant 3 minutes dans de l’eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, versez la crème dans une casserole, ajoutez les dés de saumon, l’échalote, salez peu, poivrez. Au premier bouillon, retirez du feu.
3. Égouttez les tagliatelles, répartissez-les dans 4 assiettes creuses, arrosez-les de sauce au saumon, parsemez de baies roses. Servez immédiatement.

Des viandes et des volailles

Bavette à l’échalote

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 4 bavettes
> - 80 g d’échalotes hachées

- 40 g de beurre
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites revenir les échalotes en mélangeant pendant 2 minutes, salez, poivrez.
2. Mettez les bavettes dans la poêle, faites-les cuire à feu vif pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.
3. Déposez les pièces de viande sur les assiettes, couvrez d'échalotes, nappez du beurre de cuisson. Servez aussitôt.

Carpaccio de bœuf, câpres et parmesan au citron

Ustensiles : 1 bol • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 400 g de filet de bœuf finement tranché
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de basilic séché
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 4 cuil. à soupe de parmesan râpé
- fleur de sel, poivre du moulin

1. Répartissez les lamelles de viande sur 4 assiettes.
2. Mélangez dans un bol le jus de citron et l'huile d'olive avec le basilic, versez sur les tranches de viande.
3. Parsemez de câpres, de parmesan râpé,

saupoudrez d’un peu de fleur de sel et de poivre du moulin. Servez aussitôt.

Cuisses de canard confites aux petits pois

Ustensiles : 1 plat à four • 1 casserole • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 cuisses de canard confites
- 1 grande boîte de petits pois extra-fins
- 2 branches de persil plat

1. Égouttez les cuisses de canard, déposez-les dans un plat à four, passez-les sous le gril pendant 5 minutes afin que leur peau soit croustillante.
2. Égouttez les petits pois, mettez-les dans une casserole, ajoutez 2 cuillerées à soupe de graisse de canard, faites réchauffer à feu doux pendant 5 minutes.
3. Déposez sur chaque assiette 1 cuisse de canard, des petits pois, décorez de persil ciselé.

Filet de bœuf à l’estragon

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de filet de bœuf
- 8 branches d’estragon
- 30 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- sel, poivre

1. Effeuillez l’estragon, ciselez-le. Coupez le filet de bœuf en fines lamelles.
2. Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Faites cuire les lamelles de viande à feu vif pendant 3 minutes en les retournant souvent.
3. Salez, poivrez, versez la crème, prolongez la cuisson pendant 1 minute.
4. Répartissez sur 4 assiettes de service, parsemez de feuilles d’estragon. Servez immédiatement.

Jambon au poivre et à la crème

Ustensiles : 1 poêle
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches épaisses de jambon à l’os
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de poivre noir concassé
- sel

1. Retirez la couenne et le gras des tranches de jambon.
2. Faites fondre le beurre dans une grande poêle, faites dorer doucement les tranches de jambon pendant 2 minutes.
3. Saupoudrez de poivre, versez la crème, laissez

cuire pendant 5 minutes. Répartissez sur des assiettes de service.

Servez avec du riz, ou encore des épinards.

Rognons de veau sauce madère

Ustensiles : 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 beaux rognons de veau
- 30 g de beurre
- 1 boîte de sauce madère

1. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites cuire les dés de rognon à feu moyen pendant 3 minutes en les retournant régulièrement.
2. Versez la sauce, poursuivez la cuisson pendant 3 minutes sans cesser de mélanger.
3. Répartissez les rognons sur les assiettes de service. Servez bien chaud.

Faites préparer et couper les rognons en dés par votre fournisseur : l'opération est délicate et prend du temps.

Tartare aller-retour

Ustensiles : 1 saladier • 1 poêle • 4 assiettes de service
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 2 oignons
- 4 cuil. à café de moutarde
- 4 cuil. à café de ketchup
- 4 cuil. à café de Worcestershire sauce
- 4 cuil. à café de câpres
- 6 gouttes de Tabasco®
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de persil
- 1/2 bouquet de ciboulette
- sel, poivre

1. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif, huilez-la.
2. Pelez et hachez les oignons. Mettez le bœuf dans un saladier, ajoutez les épices et les aromates, mélangez bien.
3. Partagez la viande en 4 parts égales, façonnez des steaks, faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes dans la poêle en les retournant à mi-cuisson.
4. Déposez les steaks sur les assiettes de service. Ciselez les herbes, répartissez-les sur les tartares. Servez immédiatement.

Des légumes et des pâtes

Haricots blancs en salade, tomates

et basilic

Ustensiles : 1 saladier
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de haricots blancs au naturel
- 2 tomates grappe
- 4 branches de basilic
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette

1. Égouttez les haricots blancs, rincez-les, égouttez-les à nouveau.
2. Pelez les tomates, épépinez-les, coupez la chair en petits dés. Effeuillez et ciselez le basilic.
3. Versez les haricots dans un saladier, arrosez de vinaigrette, mélangez, parsemez de dés de tomate et de basilic ciselé.

Haricots verts à l'ail

Ustensiles : 1 sauteuse • 1 plat creux
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 boîte de haricots verts extra-fins
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de persil

1. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse. Pelez et hachez les gousses d'ail.
2. Égouttez les haricots verts, mettez-les dans la

sauteuse, ajoutez les gousses d’ail hachées.
3. Réchauffez à feu moyen sans cesser de mélanger pendant 5 minutes.
4. Salez et poivrez si nécessaire, versez dans un plat, parsemez de feuilles de persil ciselé.

Ajoutez de l’échalote hachée et des allumettes de lardons fumés.

Pâtes fraîches à la pancetta et au fromage

Ustensiles : 2 casseroles • 1 plat creux
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 500 g de pâtes fraîches
- 8 tranches de pancetta
- 1 fromage frais ail et fines herbes
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

1. Coupez la pancetta en lanières, faites-la dorer à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif pendant 1 minute à feu vif. Ajoutez le fromage et la crème, ne salez pas, poivrez, laissez fondre à feu doux.
2. Faites cuire les pâtes fraîches à l’eau bouillante salée pendant 3 minutes, égouttez-les, versez-les dans un plat creux, arrosez de sauce et mélangez. Servez aussitôt.

Tagliatelles fraîches aux noix

Ustensiles : 2 casseroles • 1 plat creux
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 500 g de tagliatelles fraaîches
- 16 cerneaux de noix
- 25 cl de crème fraîche
- 4 branches de persil plat
- sel, poivre

1. Plongez les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée, faites cuire pendant 3 minutes.
2. Pendant ce temps, versez la crème dans une casserole, salez, poivrez, ajoutez les noix grossièrement concassées, réchauffez à feu doux, salez, poivrez.
3. Égouttez les pâtes, versez-les dans un plat creux, arrosez de crème aux noix, parsemez de feuilles de persil ciselé. Servez aussitôt.

Tombée d'épinards à l'huile d'olive

Ustensiles : 1 sauteuse
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1,2 kg d'épinards frais
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

1. Lavez les épinards, épongez-les.
2. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, versez les épinards, mélangez.
3. Laissez cuire pendant 4 minutes sans cesser de remuer. Salez, poivrez, servez.

Des desserts

Abricots au miel

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 verrines
Temps de préparation : 2 minutes
Temps de cuisson : 7 minutes
Quantité : 4 personnes

- 24 abricots secs
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 50 g de beurre demi-sel

1. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, faites dorer les abricots pendant 2 minutes.
2. Arrosez de miel et laissez caraméliser pendant 5 minutes.
3. Répartissez dans 4 verrines, servez tiède.

Affogato

Ustensiles : 4 coupelles
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 grosses boules de glace vanille
- 4 cafés expresso
- 20 cl de chantilly en bombe
- 2 cuil. à soupe de cacao

1. Mettez les boules de glace dans des coupelles.
2. Arrosez-les de café, garnissez de chantilly et saupoudrez de cacao. Servez immédiatement.

Ananas au poivre de Sichuan

Ustensiles : 1 sauteuse • 4 ramequins
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte d'ananas au sirop en morceaux
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 cuil. à café de poivre de Sichuan

1. Égouttez les morceaux d'ananas en réservant le sirop.
2. Versez le miel dans une sauteuse, mettez les morceaux d'ananas et faites-les dorer à feu vif sans cesser de remuer pendant 5 minutes.
3. Versez les ananas dans 4 ramequins et saupoudrez d'un peu de poivre de Sichuan. Servez tiède.

Bricks chocolat-orange

Ustensiles : 1 plat à four • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 feuilles de brick
- 4 cuil. à soupe de marmelade d’oranges
- 8 carrés de chocolat noir
- 40 g de beurre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre le beurre au micro-ondes dans un bol.
2. Déposez les feuilles de brick sur le plan de travail, mettez au centre une grosse cuillerée à soupe de marmelade et 2 carrés de chocolat.
3. Repliez les feuilles de brick en chausson, badigeonnez-les de beurre fondu, disposez-les dans un plat à four et faites dorer pendant 5 minutes.
4. Déposez les bricks sur des assiettes à dessert, servez tiède.

Remplacez la marmelade d’oranges par une grosse cuillerée à soupe d’amandes effilées.

Brioche au sucre cristallisé

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches épaisses de brioche
- 40 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de sucre cristallisé

1. Beurrez les tranches de brioche, saupoudrez-les de sucre cristallisé.
2. Déposez-les dans un plat à gratin, passez-les sous le gril pendant 5 minutes.

Servez avec une compote.

Crêpes à la confiture de fraises

Ustensiles : 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 secondes
Quantité : 4 personnes

- 8 crêpes (maison ou du commerce)
- 1/2 pot de confiture de fraises
- 1 flacon de confettis en sucre

1. Réchauffez les crêpes au micro-ondes pendant 20 secondes.
2. Étalez-les sur un plan de travail, tartinez-les de confiture.
3. Superposez-les 2 par 2, roulez-les, déposez-les sur les assiettes à dessert, parsemez de confettis en sucre colorés.

Essayez cette recette avec de la gelée de framboises ou de groseilles, de la confiture d'abricots, c'est très bon aussi. Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, réchauffez les crêpes au bain-marie : mettez-les sur une assiette, recouvrez-les d'une feuille de papier d'aluminium ménager et placez

l’assiette sur une casserole remplie d’eau frémissante. Évitez le réchauffage au four traditionnel, qui risque de dessécher les crêpes.

Croustillants à la rhubarbe

Ustensiles : 4 ramequins
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 1 pot de compote de rhubarbe
- 10 spéculoos

1. Répartissez la compote dans 4 petits ramequins.
2. Émiettez grossièrement les spéculoos, recouvrez-en la compote. Servez aussitôt.

Toutes les compotes peuvent se servir ainsi pour un dessert improvisé et ultra-rapide.

C’est encore meilleur si vous réchauffez la compote quelques secondes au micro-ondes.

Faisselle aux fruits rouges

Ustensiles : 1 mixeur • 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 faisselles individuelles

- 150 g de fraises
- 150 g de framboises
- 5 gouttes de jus de citron
- 150 g de sucre glace

1. Équeutez les fraises, mixez-les avec 100 g de framboises, le sucre glace et le jus de citron.
2. Égouttez les faisselles, démoulez-les sur 4 assiettes à dessert. Arrosez de coulis de fruits, décorez avec les framboises réservées.

Pour aller encore plus vite, utilisez un coulis de fruits rouges surgelé, à décongeler sous le robinet d'eau chaude pendant quelques minutes.

Fruits rôtis flambés au rhum

Ustensiles : 1 poêle • 4 coupelles
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 tranches d'ananas au sirop
- 2 figues
- 2 bananes
- 40 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de cassonade
- 2 cuil. à soupe de rhum

1. Coupez les figues en 4, les tranches d'ananas en morceaux. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle, mettez

les fruits, laissez-les dorer pendant 2 minutes en les retournant.
3. Saupoudrez de cassonade, laissez caraméliser à feu assez vif pendant 2 minutes. Versez le rhum, flambez.
4. Répartissez les fruits dans les coupelles, servez aussitôt.

Si vous préférez ne pas utiliser d'alcool, ajoutez du sucre vanillé pendant la cuisson.

Gaspacho de fraises

Ustensiles : 1 mixeur • 4 verres
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 800 g de fraises « mara des bois »
- 50 g de sucre
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 6 cuil. à soupe de jus d'orange
- 2 branches de menthe fraaîche

1. Lavez rapidement les fraises sous un filet d'eau, équeutez-les.
2. Mixez-les avec le sucre, le jus de citron et le jus d'orange, versez dans 4 verres. Placez au frais.
3. Au moment de servir, ciselez les feuilles de menthe, parsemez-en les verres.

Servez avec des macarons, des tuiles, ou encore des

tranches de pain d’épices légèrement toastées.

Macarons pistache aux framboises

Ustensiles : 4 assiettes de service
Temps de préparation : 10 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 macarons à la pistache
- 30 framboises
- 2 cuil. à soupe de pistaches concassées nature
- 2 cuil. à soupe de sirop de grenadine

1. Ouvrez les macarons en 2 dans leur épaisseur, déposez dessus quelques framboises, recouvrez-les de leur moitié.
2. Déposez-les sur des assiettes à dessert. Versez un filet de grenadine sur les assiettes, et parsemez de pistaches concassées.

Réalisez cette recette avec des macarons à la vanille : le contraste des couleurs sera aussi marqué. Dans ce cas, remplacez les pistaches par des noisettes concassées.

Mont-blanc express

Ustensiles : 4 verrines
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 meringues nature
- 1 boîte de crème de marrons vanillée
- 1 bombe de chantilly
- vermicelles au chocolat ou multicolores (en petit pot de verre)

1. Émiettez grossièrement les meringues, déposez-les dans 4 verrines.
2. Répartissez la crème de marrons, décorez de crème Chantilly et parsemez de vermicelles au chocolat.

Pour un dîner chic, remplacez le vermicelle par des brisures de marrons glacés.

Poires sauce chocolat aux pistaches

Ustensiles : 4 assiettes de service • 1 bol
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 1 minute
Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de poires au sirop
- 150 g de chocolat noir
- 4 cuil. à soupe de pistaches mondées et concassées nature

1. Égouttez les poires en réservant le sirop.
2. Cassez le chocolat en petits éclats, mettez-le dans un bol avec 2 cuillerées à soupe de sirop. Faites-le fondre au micro-ondes pendant

1 minute.
3. Pendant ce temps, coupez les poires en lamelles, disposez-les en rosace sur 4 assiettes.
4. Nappez-les de chocolat fondu, parsemez de pistaches concassées.

Sablés aux framboises et chantilly

Ustensiles : 4 assiettes à dessert
Temps de préparation : 5 minutes
Quantité : 4 personnes

- 12 sablés bretons
- 36 framboises
- 1 bombe de chantilly

Déposez sur chaque assiette 3 sablés, mettez sur chaque sablé 3 framboises, décorez d’un petit nuage de chantilly. Servez immédiatement.

Réalisez ce dessert avec des petites fraises, et ajoutez un peu de sucre glace sur la chantilly.

Quatrième partie

La partie des Dix


TU PARLES D'UNE CUISINE EXPRESS. TU AS MIS LA JOURNÉE POUR TOUT PRÉPARER!!
OUI MAIS LÀ, J'AI PRÉPARÉ À MANGER POUR 15 JOURS !
CHALWIN

Dans cette partie...

Un rappel des ustensiles et des ingrédients « gain de temps » qu'il serait dommage de ne pas utiliser, la découverte de recettes à préparer à l'avance pour trouver son repas tout prêt en rentrant à la maison. N'oubliez pas que, plus vous serez organisé, et plus vous gérerez votre temps facilement.

Chapitre 11

Dix ustensiles « gain de temps »

Dans ce chapitre :

- L’épluche-légumes
- Le couteau pointu
- La spatule souple
- La bouilloire électrique
- Les boîtes hermétiques
- Les moules en silicone
- Le presse-ail
- Le chiffon en microfibre
- Le robot multifonctions
- L’autocuiseur

Nous devrions remercier chaque jour les inventeurs de ces ustensiles qui nous facilitent vraiment la vie. Certains, qui valent quelques euros, nous font gagner des heures de travail. Alors, si vous ne les avez pas déjà, courez les acheter chez le droguiste le plus proche, vous ne pourrez plus vous en passer. D’autres ustensiles sont beaucoup plus onéreux, mais ils vous accompagneront pendant des années dans vos aventures culinaires, alors n’hésitez pas à vous les faire offrir par votre famille. Ils sont les premiers concernés…

L’épluche-légumes

Il est petit, bon marché, discret, parfois design et coloré, et il rend d’immenses services. En plus, il se lave au lave-vaisselle, ou en deux secondes sous le robinet et se range dans un tiroir. On se demande comment on a pu s’en passer. Il existe aussi des épluche-légumes électriques, plus encombrants, qui fonctionnent sur le secteur ou sur piles.

Le couteau pointu

Il coupe, il tranche, il pèle, il hache même, si on insiste. Il est l’ustensile culinaire par excellence, et chaque bon cuisinier a son couteau favori, sans lequel il se sent démuni. Si la qualité de la lame a son importance, le manche n’est pas à négliger, car il est essentiel de l’avoir bien en main et de se sentir plein d’adresse avec cet ustensile qui peut aussi être dangereux. Bien l’utiliser c’est bien, bien le ranger c’est encore mieux, afin de protéger la lame des chocs, et vos doigts des estafilades. Tenez-le bien sûr hors de portée des enfants.

La spatule souple

On l’appelle aussi « maryse ». Souple mais solide, elle permet de racler le contenu des saladiers en un tour de main. Particulièrement pratique pour la pâtisserie, elle sert aussi à incorporer délicatement les blancs d’œufs dans une préparation sans les casser. Bon marché, elle passe au lave-vaisselle et se range dans un tiroir. Seul inconvénient : fabriquée dans un plastique souple, elle peut se dessécher au bout de quelques mois d’utilisation et a besoin, dans ce cas, d’être remplacée.

La bouilloire électrique

D’une contenance de 1 à 1,8 litre, en Inox® ou décorée de motifs fantaisie, elle porte l’eau froide à ébullition en quelques secondes. Idéal pour le petit déjeuner, ou pour préparer thé ou tisanes, mais aussi pour toutes les préparations culinaires dans lesquelles vous avez besoin d’eau bouillante : pour cuire du riz, des pâtes, pocher un aliment, préparer un bain-marie…

Les boîtes hermétiques

Une cuisine fonctionnelle, c’est un endroit bien rangé où chaque chose est à sa place, le plan de travail dégagé, les aliments en sécurité. Les boîtes hermétiques permettent de ranger au réfrigérateur et au congélateur les aliments crus ou cuits. Elles passent au micro-ondes et au lave-vaisselle. Choisissez de préférence des boîtes empilables, pour les ranger plus facilement quand vous n’en avez pas besoin.

Les moules en silicone

Vous n’avez pas fini de vous amuser avec ces moules souples, qui permettent de multiples fantaisies. Mais leur principale qualité est d’offrir une cuisson uniforme et un démoulage parfait, sans stress, des préparations chaudes ou froides.

Du moule simple, à manqué ou à cake, aux plaques pour réaliser des macarons, des madeleines, des cannelés, des financiers, et même des friandises en chocolat pour les fêtes de Noël ou de Pâques, la gamme est très vaste. Bonne idée de cadeau à faire, ou à demander !

Le presse-ail

Vous épluchez les gousses d’ail, vous les insérez dans la cavité, vous pressez, l’ail est écrasé et prêt à parfumer vos plats. Il évite surtout la tâche difficile de hacher l’ail au couteau, le mixeur ne prenant pas de si petites quantités en considération ! Il se lave au lave-vaisselle ou sous le robinet, se désodorise avec un filet de jus de citron, et se range dans un tiroir.

Le chiffon en microfibre

Ce n’est pas un ustensile de cuisine, mais le chiffon en microfibre est un accessoire indispensable quand on veut un plan de travail impeccable. Il essuie, absorbe, désinfecte si on l’imbibe d’un détergent, se rince en 2 secondes et passe en machine un millier de fois. À la plus petite projection d’eau, de sauce, hop, un coup de chiffon, et la place est nette ! Gardez un chiffon à portée de main pendant toutes vos préparations. Il peut même remplacer la manique pour soulever un couvercle ou sortir un plat du four.

Le robot multifonctions

C’est un investissement, mais c’est aussi un gain de temps considérable. Avec ses différents accessoires, il fait tout ou presque : pétrir une pâte, mixer un potage, hacher des herbes, râper des carottes, émincer des concombres, presser le jus des agrumes…

Pour gagner du temps, rangez-le sur un plan de travail, à proximité d’une prise de courant. Il sera ainsi prêt à l’emploi. Grimper sur un escabeau pour sortir un robot d’un placard,

l’extraire de sa boîte, l’installer, et recommencer, après lavage et essuyage, est dissuasif.

L’autocuiseur

Les aliments cuisent sous haute pression, ce qui divise le temps de cuisson par 2 par rapport aux cuissons traditionnelles. Mijotage et cuisson à la vapeur sont ses deux fonctions essentielles.

Voyez grand ! Même si votre famille est restreinte, il est préférable de choisir un autocuiseur de grande capacité, afin de pouvoir cuisiner pour plusieurs repas en une seule fois.

Chapitre 12

Dix surgelés (presque) indispensables

Dans ce chapitre :

- Beurre d’escargot
- Oignons émincés
- Oseille
- Herbes aromatiques
- Poissons
- Frites
- Pommes dauphine
- Glaces
- Fruits rouges
- Pain

On peut vivre sans eux, mais moins bien ! Avec ces quelques ingrédients, vous préparerez quelques plats simplissimes mais savoureux, vous improviserez un bon dessert, vous aurez toujours une baguette croustillante sur votre table. On a bien le droit de se faire plaisir !

Beurre d’escargot

Composé de beurre, d’échalotes, d’ail et d’épices, il est utilisé traditionnellement pour accompagner les escargots, mais il est tout aussi agréable avec une viande rôtie, et des pâtes. Présenté en rouleau, il suffit d’en découper des tranches plus ou moins fines : elles décongèlent au contact de la chaleur de l’aliment qu’elles accompagnent.

Oignons émincés

Vous ne souffrirez plus en épluchant des oignons, c’est promis. Pelés, émincés, ces sachets d’oignons font gagner du temps : une petite poignée dans une sauce, une grosse poignée pour une gratinée, le sac entier pour une pissaladière…

Oseille

On connaît peu cette plante, car elle est rare en supermarché, plus courante chez les maraîchers. Pourtant, sa saveur un peu acide se marie très bien avec les œufs cocotte et les omelettes, auxquels elle donne une touche un peu originale. Elle est conditionnée en sachet de 450 g, lavée et coupée : il suffit de la faire revenir quelques minutes dans un peu de beurre pour qu’elle développe tout son arôme.

Herbes aromatiques

Pour avoir en toutes saisons un peu de soleil dans vos plats, ayez en réserve des sachets de vos herbes préférées. Basilic pour les tomates et le pistou, coriandre pour la touche exotique, menthe pour son parfum, persil pour les vitamines… Vous pouvez aussi les congeler vous-même (on en parle dans la deuxième partie de ce livre).

Poissons

Vous n’avez peut-être pas un poissonnier près de chez vous, et vous aimez le poisson. La solution la plus simple, ce sont les surgelés. Les poissons sont préparés et conditionnés dès la pêche, l’impératif absolu de fraîcheur est respecté. Filets de rougets, pavés de saumon, calamars, soles… sont tout prêts à être cuisinés, et leur temps de cuisson est court. Profitez-en.

Frites

Tout le monde les aime, et on peut maintenant les faire cuire avec un minimum de matières grasses. Mais l’épluchage et la coupe des pommes de terre prennent du temps. Les frites surgelées, à cuire en friteuse ou au four, ont résolu le problème. Les pommes allumettes, les frites traditionnelles, les coupes ludiques pour les enfants… vous avez l’embarras du choix !

Pommes dauphine

Réaliser des pommes dauphine maison, c’est très long, et, avouons-le, pas toujours réussi. Alors craquez pour ces pommes à réchauffer au four pour garnir viandes et volailles sans se compliquer la vie.

Glaces

Toutes simples ou très sophistiquées, les glaces sauvent la mise pour vos desserts. Un coulis, un peu de chocolat, des fruits, une belle déco en chantilly, et voici une vraie gourmandise prête en quelques minutes.

Fruits rouges

Un sachet de fruits rouges mélangés, et vous voici paré pour accompagner une glace, une faisselle, des petits-suisses, un yaourt, pour garnir un fond de tarte, pour mixer un joli coulis.

Pain

Vous aimez une baguette croustillante et tiède à chacun de vos repas, y compris le petit déjeuner ? Ne vous refusez pas ce plaisir. C’est si simple, même si vous ne pouvez pas passer chez le boulanger chaque soir. Congelez du pain frais, décongelez-le quand vous en avez besoin. C’est très pratique pour les repas improvisés !

Achetez plusieurs baguettes, selon votre consommation et la place disponible dans votre congélateur, juste à leur sortie du four si possible, lorsqu’elles sont bien croustillantes. Choisissez-les de préférence bien cuites et bien dorées. Laissez-les refroidir, coupez-les en 2 ou 3 selon vos besoins, congelez-les. Vous les sortez du congélateur, vous les passez au four quelques minutes (5 minutes à 210 °C th. 7) et vous les savourez.

Chapitre 13

Dix ingrédients express

Dans ce chapitre :

- Potages en brique
- Galettes de sarrasin
- Thon au naturel et confit de canard
- Purée en sachet
- Sauces en boîte et en bocal
- Salades en sachet
- Fruits au sirop
- Crème anglaise et chantilly
- Pâtes à tarte et pâte à pizza
- Pâtes à crêpes, à chouquettes, à crumble

Le fait maison à 100 %, c'est sympa, mais cela prend du temps. Pour se faciliter la vie et gagner du temps, n'hésitez pas à utiliser ces ingrédients, base de multiples plats, de l'entrée au dessert, quand ce n'est pas « la cerise sur le gâteau ». En plus des jus de citron jaune ou vert, des fonds de sauce et des bouillons évoqués dans la deuxième partie de ce livre, voici 10 produits indispensables.

Potages en brique

Variés et le plus souvent délicieux, ils sont prêts en quelques minutes et sont une providence pour les dîners improvisés. Servis dans de jolis bols à potage avec quelques herbes ou des croûtons, ils ne déparent pas une table de fête. Craquez pour les soupes de poisson, les gaspachos, les veloutés de cresson, de tomate, les soupes de légumes… Regardez les recettes proposées dans la troisième partie de ce livre, vous serez conquis.

Galettes de sarrasin

Toutes prêtes à être réchauffées à la poêle dans une noisette de beurre, garnies de jambon, d'œuf, de fromage, de saucisses, de sardines, au gré de votre fantaisie, elles composent un dîner complet pour toute la famille. On peut aussi les servir en entrée avec une salade de mâche, par exemple, et quelques lardons grillés.

Thon au naturel et confit de canard

Si vous ne deviez avoir que deux boîtes de conserve dans votre placard, ce serait le thon au naturel et le confit de canard. Le premier se transforme en quelques minutes en rillettes, en mousse, ou en salade, garnit une feuille de brick, se déguste froid ou chaud. Le second, réchauffé pendant quelques minutes, répond à tous les imprévus, satisfait les plus gourmets et assure un repas de fête sans perte de temps.

Purée en sachet

Il suffit d'ajouter de l'eau ou du lait, et en quelques secondes, sur le feu ou au micro-ondes, vous avez une purée

onctueuse. Ajoutez beurre ou crème, un peu de noix de muscade, ou même du gruyère râpé, et voici un accompagnement express. À utiliser aussi pour épaissir un potage un peu clair.

Sauces en boîte et en bocal

Pistou, bolognaise, madère, béarnaise, mais aussi tapenade, anchoïade, confits d'oignons ou de figues, ces sauces qui changent tout se déclinent à l'infini ou presque. Sans oublier la béchamel pour des gratins express. Transformez quelques tranches de jambon en plat élégant avec de la sauce madère, ou un pavé de bœuf en régal avec 1 cuillerée de béarnaise, corsez une tranche de pâté de campagne avec un confit d'oignons, transformez des œufs durs avec une anchoïade, et faites gratiner un banal chou-fleur cuit avec une béchamel au fromage.

Salades en sachet

Laitue, mâche, mesclun, roquette, pousses d'épinards, cresson épluchés, lavés, en portion individuelle ou pour 3 ou 4 personnes, prêts à être rincés et assaisonnés : cela représente une dizaine de minutes d'économie de temps. Vous les utilisez en simple salade verte ou en base pour une entrée raffinée (recettes dans la troisième partie de ce livre).

Vérifiez la date de péremption et l'état de la salade à l'intérieur du sachet pour être certain de sa fraîcheur.

Fruits au sirop

On ne pense pas toujours à eux, et pourtant, ils s’accommodent délicieusement en un tour de main. Stockez tranches d’ananas au sirop, qui se cuisinent aussi en version sucrée-salée, demi-poires pochées, oreillons d’abricots et pêches au sirop, à marier avec des fruits frais, ou à déguster avec une glace ou un coulis.

Crème anglaise et chantilly

L’une se présente en briquette, l’autre en bombe, pour accompagner et décorer les desserts les plus simples. Rangez-les au réfrigérateur, vérifiez leur date de péremption et soyez gourmand, sans retenue.

Pâtes à tarte et pâte à pizza

Préparer une pâte brisée, c’est un jeu d’enfant, mais cela prend du temps si l’on veut respecter la recette. Idem pour la pâte sablée. Quant à la pâte feuilletée, c’est un défi culinaire ! Alors utilisez les pâtes du commerce : vous ouvrez le paquet, vous déroulez, vous garnissez un moule. Il ne reste plus qu’à garnir la pâte ou à la faire cuire à blanc avant d’y disposer des fruits, de la ganache au chocolat, une crème au citron… Version salée, la pâte brisée se prête à toutes les quiches. Et la pâte à pizza ne demande qu’à être recouverte d’ingrédients : coulis de tomates, lanières de jambon, champignons, mozzarella, origan et filet d’huile d’olive, pour une pizza classique, ou pour une version plus inventive, thon, poivrons, anchois, au gré de votre imagination et des richesses de votre frigo.

Pâtes à crêpes, à chouquettes, à crumble

Faire une pâte à crêpes, c’est simple, mais il faut la faire reposer. Confectionner une pâte à choux maison, cela demande un peu d’adresse. Pour une pâte à crumble, il faut plusieurs ingrédients. Mais ces pâtes existent toutes prêtes et se transforment alors en gourmandises inratables. Ajoutez du lait, des œufs, ou du beurre, et le tour est joué. Le résultat est garanti. Les crêpes peuvent se décliner en version sucrée classique, ou en version salée, à faire gratiner (avec de la béchamel en brique), les chouquettes deviennent gougères si on remplace le sucre par du fromage râpé, et le crumble adore tous les fruits.

Chapitre 14

Dix plats à préparer la veille ou même avant

Dans ce chapitre :

- Aiguillettes de canard à l'estragon
- Aspics au crabe
- Cake aux noix
- Compote de lapin au thym
- Fenouils confits
- Maquereaux au vin blanc
- Marquise au chocolat
- Terrine de canard aux olives
- Terrine de foies de volaille
- Terrine de macédoine

On les prépare en quelques minutes, on les laisse au frigo quelques heures, parfois même plusieurs jours, et le moment venu, on les apporte simplement sur la table. Entrées solides ou plats principaux pour un dîner en famille, mais aussi desserts gourmands, ils sont faciles à faire et faciles à vivre. Vous allez aimer !

Aiguillettes de canard à l’estragon

Ustensiles : 2 casseroles • 1 moule à manqué
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Temps de réfrigération : 8 heures
Quantité : 4 personnes

- 800 g d’aiguillettes de canard
- 50 cl de bouillon de volaille
- 2 sachets de gelée instantanée
- 1 botte d’estragon

1. Mettez les aiguillettes de canard dans une casserole, couvrez de bouillon, portez à ébullition, laissez frémir pendant 5 minutes.
2. Retirez les aiguillettes du feu, égouttez et laissez refroidir. Pendant ce temps, préparez la gelée et effeuillez l’estragon, hachez-le.
3. Versez 1 cm de gelée au fond du moule, laissez prendre au frais, puis déposez des aiguillettes de canard en les alternant avec un peu de hachis d’estragon.
4. Recouvrez avec le reste de gelée, placez au réfrigérateur pendant 8 heures. Au moment de servir, démoulez sur un plat rond.

Pour une entrée raffinée, répartissez les aiguillettes de canard dans des ramequins individuels que vous démoulerez sur des assiettes de service ; décorez de tomates cerise et d’un peu de mesclun arrosé d’une vinaigrette à l’huile d’olive.

Aspics au crabe

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier • 4 ramequins • 4 petites assiettes de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Temps de réfrigération : 8 heures
Quantité : 4 personnes

- 4 œufs durs
- 1 boîte de crabe (200 g)
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à soupe de câpres
- 1 sachet de gelée instantanée

1. Préparez la gelée, laissez-la refroidir, puis versez-en 1 cm dans 4 ramequins. Placez au frais.
2. Écalez les œufs durs, écrasez-les à la fourchette, égouttez bien le crabe, mélangez-le avec les œufs écrasés et la mayonnaise, ajoutez les câpres.
3. Répartissez la préparation dans les ramequins, versez dessus le reste de gelée et placez au réfrigérateur pendant 8 heures.
4. Au moment de servir, démoulez sur des petites assiettes.

Accompagnez de céleri rémoulade ou encore d’une salade de tomates.

Cake aux noix

Ustensiles : 1 saladier • 1 moule à cake
Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes
Quantité : 4 personnes

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 175 g de cerneaux de noix
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- sel

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Mélangez la farine et le sucre dans un saladier, ajoutez une bonne pincée de sel, la levure, mélangez, puis incorporez l'œuf entier et le lait, et enfin les cerneaux de noix grossièrement concassés.
3. Mélangez bien, versez dans un moule à cake à revêtement antiadhésif. Enfournez et laissez cuire pendant 50 minutes.
4. Retirez du four, démoulez sur une grille et laissez refroidir complètement avant de déguster.

Si vous avez le courage, attendez au moins 1 journée avant de le goûter, il sera encore meilleur. Dégustez-le en dessert avec une glace café, c'est délicieux. Excellent aussi au petit déjeuner.

Compote de lapin au thym

Ustensiles : 1 plat à four
Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 heures
Temps de réfrigération : 4 heures
Quantité : 4 personnes

- 8 découpes de lapin
- 200 g de lardons fumés
- 2 oignons
- 2 gousses d’ail
- 4 cuil. à soupe de thym effeuillé
- 2 dl de vin blanc sec
- 1 bouquet de persil plat
- sel, poivre

1. Pelez l’ail et l’oignon, hachez-les avec le persil.
2. Disposez dans un plat à four les découpes de lapin, les lardons, le hachis, parsemez de thym, salez, poivrez, arrosez de vin blanc.
3. Allumez le four à 150 °C (th. 5). Enfournez et laissez cuire pendant 2 heures.
4. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Servez avec des cornichons, de la confiture d’oignons. Vous pouvez conserver ce plat pendant 1 semaine au réfrigérateur.

Fenouils confits

Ustensiles : 1 cocotte • 1 plat de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Quantité : 4 personnes

- 4 bulbes de fenouil

- 1 citron
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 4 branches d’aneth
- 1 dl d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Pressez le citron. Enlevez les feuilles abîmées des fenouils, lavez-les, épongez-les et émincez-les.
2. Mettez les fenouils dans une cocotte, saupoudrez-les de sucre, salez, poivrez, arrosez-les de jus de citron et d’huile, ajoutez un petit verre d’eau, mélangez et couvrez.
3. Laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes.
4. Laissez refroidir, déposez dans un plat de service.

Maquereaux au vin blanc

Ustensiles : 1 terrine d’1 l
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Temps de marinade : 8 heures
Quantité : 4 personnes

- 8 lisettes (petits maquereaux) vidées et étêtées
- 75 cl de vin blanc sec
- 8 cl de vinaigre d’alcool
- 100 g d’oignons émincés
- 100 g de carottes en rondelles
- 2 citrons non traités
- 1 cuil. à soupe de poivre en grains
- sel

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez les citrons en rondelles.
2. Versez le vin blanc dans une terrine, déposez les maquereaux tête-bêche, ajoutez une grosse pincée de sel, le poivre, les oignons, la carotte, les citrons, le vinaigre.
3. Enfournez et faites cuire à petite ébullition pendant 20 minutes.
4. Laissez refroidir et mariner pendant 8 heures.

Marquise au chocolat

Ustensiles : 1 casserole • 1 saladier • 4 ramequins
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Temps de réfrigération : 6 heures
Quantité : 4 personnes

- 250 g de chocolat
- 100 g de beurre mou
- 4 œufs
- 60 g de sucre
- sel

1. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
2. Faites fondre le chocolat à feu très doux ou au micro-ondes, ajoutez le beurre en pommade, le sucre et les jaunes d'œufs, mélangez bien.
3. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.
4. Versez la préparation dans 4 ramequins et mettez au réfrigérateur au moins 6 heures. Au moment de servir, démoulez sur des assiettes à

dessert.

Décorez avec un peu de crème Chantilly en bombe.

Faites fondre le chocolat avec 2 cuillerées à café de café lyophilisé.

Terrine de canard aux olives

Ustensiles : 1 plat à four • 1 saladier • 1 terrine d’1 l
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 45
Temps de réfrigération : 48 heures
Quantité : 4 personnes

- 800 g d’échine de porc hachée
- 600 g de magrets de canard
- 1 œuf
- 100 g d’olives vertes dénoyautées
- 2 cuil. à soupe de cognac
- 1 crépine
- 1 cuil. à café de quatre-épices
- sel, poivre, noix de muscade râpée

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez un bain-marie dans un plat pouvant contenir la terrine.
2. Mélangez dans un saladier l’échine de porc hachée, 1 cuillerée à soupe de sel, 1 cuillerée à soupe de poivre, 1 cuillerée à café de quatre-épices et un peu de noix de muscade. Incorporez

l’œuf entier, le cognac, les olives.
3. Détaillez les magrets de canard en petits dés après avoir retiré la peau. Ajoutez-les à la préparation, mélangez bien.
4. Tapissez une terrine de crépine en la laissant largement déborder sur les côtés. Remplissez la terrine avec la préparation, recouvrez-la avec la crépine. Tassez bien, couvrez. Déposez la terrine dans le bain-marie, enfournez et laissez cuire pendant 1 heure 45.
5. Retirez du four, laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur pour 48 heures au minimum.

Servez avec un chutney, des cornichons, du pain grillé, ou en plat principal avec une salade. Vous pouvez garder cette terrine 2 semaines au réfrigérateur, en la recouvrant d’un film alimentaire pour qu’elle ne se dessèche pas.

Terrine de foies de volaille

Ustensiles : 1 saladier • 1 terrine d’ 1 l
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 1 heure
Réfrigération : 8 heures
Quantité : 4 personnes

- 400 g de foies de volaille
- 200 g de foie de veau
- 400 g d’échine de porc hachée
- 1 sachet de gelée instantanée
- 4 cuil. à soupe de cognac
- 1 cuil. à soupe de thym effeuillé
- 1 cuil. à café de quatre-épices

- 2 feuilles de laurier
- 1 crépine
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez un bain-marie dans un plat pouvant contenir la terrine.
2. Hachez les foies de volaille et le foie de veau, mélangez-les dans un saladier avec l'échine. Ajoutez la gelée en poudre, le cognac, le thym, le quatre-épices, 1 cuillerée à soupe de sel et 1 cuillerée à soupe de poivre. Malaxez bien pour que le mélange soit homogène.
3. Tapissez la terrine de crépine en la laissant déborder, remplissez la terrine avec la préparation, recouvrez-la de crépine. Déposez 2 feuilles de laurier sur le dessus, tassez.
4. Mettez le plat dans le bain-marie, enfournez et laissez cuire pendant 1 heure.
5. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant 8 heures avant de déguster.

Pour bien malaxer la préparation, le plus simple est de le faire à la main, après avoir enfilé des gants de caoutchouc très fin ; c'est plus rapide et plus efficace que la cuillère !

Terrine de macédoine

Ustensiles : 1 saladier • 1 moule à cake
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Temps de réfrigération : 4 heures minimum

Quantité : 4 personnes

- 1 grande boîte de macédoine de légumes
- 4 œufs
- 25 cl de crème liquide
- 2 cuil. à soupe de farine
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez un bain-marie dans un plat pouvant contenir le moule.
2. Battez les œufs avec la farine, la crème, du sel et du poivre. Ajoutez la macédoine bien égouttée.
3. Versez dans un moule à cake en silicone ou à revêtement antiadhésif et faites cuire au bain-marie pendant 45 minutes.
4. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant 4 heures. Démoulez la terrine sur un plat long.

Accompagnez cette terrine de coulis de tomates au basilic ou encore de crème fraîche citronnée.

Chapitre 15

Dix plats à réchauffer en quelques minutes

Dans ce chapitre :

- Bœuf aux carottes
- Cocotte de morteau aux pommes de terre
- Palette de porc à la cocotte
- Poule au pot
- Poulet à l'estragon et au vin blanc
- Purée de lentilles vertes au curry
- Rouelle de porc aux pruneaux
- Sauce bolognaise
- Souris d'agneau confites
- Tajine d'agneau au citron confit et aux olives

Leur préparation est rapide, mais leur cuisson est longue. Pourquoi ne pas les laisser cuire tranquillement pendant que vous regardez votre série préférée à la télévision ? Vous laissez refroidir, vous placez au frigo et vous avez votre dîner du lendemain assuré. Et comme ces plats sont encore meilleurs réchauffés, doublez les proportions. Vous pouvez même congeler des barquettes, à condition de le faire au maximum 2 heures après la fin de la cuisson, pour éviter la prolifération bactérienne.

Bœuf aux carottes

Ustensiles : 1 cocotte
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 3 heures
Quantité : 4 personnes

- 1 kg de bœuf à braiser coupé en cubes
- 2 couennes
- 1,5 kg de carottes épluchées coupées en rondelles
- 100 g d'oignons émincés
- 50 g de beurre
- 1 pied de veau
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les cubes de viande.
2. Ajoutez les oignons, les carottes, le bouquet garni, le pied de veau, les couennes, salez, poivrez, arrosez de vin blanc et ajoutez de l'eau pour que la viande et les légumes soient recouverts.
3. Fermez la cocotte et laissez cuire à très petit feu pendant 3 heures.
4. Réchauffez à feu doux, retirez le bouquet garni et les couennes, versez dans un plat creux.

Comme la sauce se transforme en gelée en refroidissant, vous pouvez aussi servir ce plat froid avec des cornichons.

Cocotte de Morteau aux pommes de terre

Ustensiles : 1 cocotte
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes
Quantité : 4 personnes

- 2 saucisses de Morteau
- 800 g de pommes de terre
- 3 oignons
- 40 g de beurre
- poivre du moulin

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les, essuyez-les, coupez-les en fines rondelles. Pelez les oignons, émincez-les. Coupez les saucisses de Morteau en tranches.
2. Beurrez la cocotte, déposez une couche de rondelles de pommes de terre, parsemez d'oignons et de tranches de saucisses, renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en poivrant entre chaque couche.
3. Couvrez, laissez cuire à feu doux pendant 50 minutes. Réchauffez à feu doux juste avant de servir.

Palette de porc à la cocotte

Ustensiles : 1 cocotte • 1 bol
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 30
Quantité : 4 personnes

- 1 palette fraîche d'1 kg
- 100 g d'oignons émincés

- 4 cuil. à soupe de graisse d’oie
- 4 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 3 dl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

1. Faites fondre la graisse d’oie dans une cocotte, faites dorer la palette de toutes parts, puis ajoutez les oignons.
2. Mélangez dans un grand bol le vin blanc et le concentré de tomates, salez, poivrez et versez dans la cocotte.
3. Ajoutez le bouquet garni et couvrez. Laissez cuire 1 heure 30.
4. Réchauffez à feu doux avant de servir, coupez la palette en tranches, disposez-les sur un plat, nappez de sauce.

Poule au pot

Ustensiles : 1 faitout • 1 plat de service
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 2 heures
Quantité : 4 personnes

- 1 poule
- 500 g de carottes
- 500 g de navets
- 1 kg de poireaux
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 4 clous de girofle
- sel, poivre

1. Mettez la poule dans un faitout, couvrez d’eau et portez à ébullition en écumant de temps à autre.
2. Pendant ce temps, épluchez les légumes. Piquez l’oignon de clous de girofle.
3. Mettez les légumes ainsi que le bouquet garni dans le faitout, salez, poivrez et laissez cuire 2 heures.
4. Réchauffez à feu doux avant de servir. Découpez la poule, mettez les morceaux dans un plat de service, entourez-les de légumes.

Dégustez le bouillon le lendemain avec du vermicelle.

Poulet à l’estragon et au vin blanc

Ustensiles : 1 cocotte
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes
Quantité : 4 personnes

> - 1 poulet coupé en morceaux
> - 100 g d’échalotes hachées
> - 1 bouquet d’estragon
> - 1 dl de vin blanc
> - 50 g de beurre
> - sel, poivre

1. . Faites chauffer le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet en les retournant souvent, salez, poivrez.
2. . Ajoutez l’estragon effeuillé et les échalotes, arrosez de vin blanc.
3. . Couvrez et laissez cuire 45 minutes. Réchauffez

à feu doux avant de servir.

Purée de lentilles vertes au curry

Ustensiles : 1 cocotte
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

- 600 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 2 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- 3 cuil. à soupe de crème
- 1 cuil. à café de curry
- 1/2 cuil. à café de purée de piment
- 4 branches de coriandre
- sel, poivre

1. Pelez les carottes, coupez-les en rondelles. Épluchez l’oignon, piquez-le de clous de girofle. Épluchez et émincez la gousse d’ail.
2. Mettez les lentilles dans une cocotte, ajoutez les carottes, l’oignon, le laurier, le bouillon, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes.
3. Au moment de servir, réchauffez, retirez la feuille de laurier et l’oignon, mixez les légumes en ajoutant un peu de bouillon pour obtenir une purée lisse.
4. Incorporez la crème, le curry, la purée de piment, du sel, mélangez bien et versez dans le plat de service. Parsemez de feuilles de coriandre et servez bien chaud.

Rouelle de porc aux pruneaux

Ustensiles : 1 cocotte • 1 plat de service
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 heures 10
Quantité : 4 personnes

- 1 rouelle de porc d’ 1 kg
- 12 pruneaux dénoyautés
- 2 feuilles de laurier
- 2 feuilles de sauge
- 2 gousses d’ail
- 2 cuil. à soupe de thym effeuillé
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Faites chauffer l’huile dans une cocotte allant au four et faites dorer la rouelle de porc sur ses 2 faces.
2. Entourez-la de pruneaux et de gousses d’ail non épluchées, salez, poivrez, parsemez de thym, de sauge et de laurier brisé en éclats.
3. Couvrez et mettez au four à 150 °C (th. 5) pendant 2 heures.
4. Au moment de servir, réchauffez à feu doux, découpez la viande, disposez-la sur un plat de service, entourez de pruneaux et nappez de sauce.

Sauce bolognaise

Ustensiles : 1 cocotte
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 heures
Quantité : 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 100 g d’oignons émincés
- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 25 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 25 cl de vin blanc
- sel, poivre, noix de muscade râpée

1. Pelez les carottes, coupez-les en petits dés ainsi que la branche de céleri.
2. Faites chauffer le beurre et l’huile dans une cocotte, faites revenir oignon, carotte et céleri.
3. Ajoutez le bœuf haché, salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade râpée, puis les tomates pelées et le vin blanc.
4. Mélangez bien, laissez mijoter à feu très doux pendant 2 heures. Réchauffez avant de servir.

Souris d’agneau confites

Ustensiles : 1 cocotte
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 45
Quantité : 4 personnes

- 4 souris d’agneau
- 2 oignons
- 500 g de carottes
- 1 gousse d’ail
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 4 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Faites chauffer l’huile dans une cocotte, faites dorer les souris en les retournant pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, pelez et émincez les carottes, l’ail et les oignons.
3. Ajoutez-les dans la cocotte, salez peu, poivrez, arrosez de miel et de bouillon.
4. . Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure 30. Au moment de servir, réchauffez à feu doux, tout simplement.

Tajine d’agneau au citron confit et aux olives

Ustensiles : 1 cocotte
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 45
Quantité : 4 personnes

- 800 g d’agneau dans l’épaule coupé en cubes
- 2 citrons confits au sel
- 100 g d’oignons émincés
- 2 cuil. à soupe de gingembre en poudre
- 4 cuil. à soupe d’huile d’olive
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 100 g d’olives noires dénoyautées
- 1 bouquet de coriandre
- poivre

1. Coupez les citrons confits en petits morceaux.
2. Versez l’huile d’olive dans une cocotte, faites dorer les morceaux d’agneau en mélangeant pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les oignons, le gingembre, les dés de citron confit, le miel, poivrez. Couvrez et laissez

cuire pendant 1 heure 30.

4. Avant le repas, ajoutez les olives et réchauffez à feu doux. Parsemez de feuilles de coriandre ciselées au moment de servir.

Cinquième partie

Annexes



Index alphabétique

« Pour retrouver la section qui vous intéresse à partir de cet index, utilisez le moteur de recherche »

Assaisonnements
Autocuiseur

Beurre d’escargot
Boîtes hermétiques
Bouilloire électrique

Chiffon en microfibres
Condiments
Congélation
Conserves
Courses
Couteaux
Crème anglaise et chantilly
Cuit-vapeur

Décongélation
Drive in

Éclairage
Épices
Épluche-légumes

Fonds de sauce et bouillons
Four à chaleur tournante
Frites
Fruits au sirop
Fruits rouges
Fruits secs

Galettes de sarrasin
Glaces

Herbes aromatiques

Imprévus

Liste de courses

Menus
Micro-ondes
Moules en silicone

Oignons émincés
Oseille

Pain
Pâtes à crêpes, à chouquettes, à crumble
Pâtes à tarte et pâte à pizza
Poissons
Pommes dauphine
Potages en brique
Presse-ail
Prises électriques
Proportions
Purée en sachet

Rangement
Recettes
Repas improvisés
Robot multifonctions

Salades en sachet
Sauces en boîte
Spatule souple
Supermarché

Ustensiles de cuisine

Index des recettes

« Pour retrouver la section qui vous intéresse à partir de cet index, utilisez le moteur de recherche »

Des potages et veloutés

Cappuccino de bisque de homard
Cappuccino de potiron et marrons
Crème’asperges, œuf mollet et coppa grillée
Crème de champignons, courgette et roquette
Crème de chou-fleur au curry
Crème de concombre à la menthe
Crème de pois chiches au cumin
Gratinée express
Potage aux herbes
Potage de patates douces au lait de coco
Soupe de poissons de roche, filets de rougets et rouille
Soupe de poulet, maïs et brocoli
Soupe de vermicelles au crabe
Velouté d’artichaut, croustillant de lard
Velouté d’avocat au lait de coco
Velouté deéleri au magret
Velouté de courgettes au fromage fondu
Velouté de légumes, dés de serrano

Des entrées froides ou chaudes

Artichauts et saumon, rémoulade de céleri
Aspics au crabe
Carottes râpées, gingembre et raisins

Carpaccio de betteraves à la ricotta
Cassolettes d’escargots aux champignons
Chèvre aux aromates, salade de mesclun
Compote de lapin au thym
Concombre à l’aigre-douce
Concombre et radis au gingembre
Escargots à l’espagnole
Faisselle à l’échalote et à la ciboulette
Macédoine de légumes au pistou
Mesclun aux pignons et au parmesan
Millefeuilles de mozzarella au saumon fumé
Mousse de jambon au cresson
Mousse de sardines à l’estragon
Mousse de thon au fromage frais
Œufs brouillés aux pelures de truffes
Œufs brouillés, artichauts et ciboulette
Œufs mayo aux truffes
Œufs mollets, asperges et lomo
Poivrons confits au chèvre frais
Ratatouille fraîche et lomo aux œufs de caille
Rémoulade de crabe au piment d’Espelette
Rillettes de thon au curry
Roulés de saumon fumé à la ricotta
Saumon fumé à l’huile de persil
Terrine de canard aux olives
Terrine de foies de volaille
Terrine de macédoine
Terrines de chèvre, câpres et poivrons
Terrines de saumon

Des petites salades

Roulés de jambon, chèvre et roquette
Salade avocat-pamplemousse
Salade chypriote
Salade d’endives aux pommes et aux noix

Salade’épinards à la fourme
Salade d’herbes sauce au miel
Salade de betterave et d’oignons
Salade de chou-fleur au chèvre et au parmesan
Salade de chou, carottes, raisins au curry
Salade de crevettes à l’ananas
Salade de crevettes à la mangue
Salade de crevettes aux herbes
Salade de haricots verts au parmesan
Salade de haricots verts, tomates confites
Salade de mâche, betterave et fromage frais
Salade de poivrons et tomate à la feta
Salade de pommes, camembert et bacon
Salade de pousses d’épinards, tomates et câpres
Salade de trévises aux pommes
Salade grecque
Salade pomme verte et oignon rouge
Salade Waldorf
Tzatziki
Verrines de radis et fromage blanc aux herbes

Des croques, des œufs et des tartines

Artichauts gratinés au jambon et au cheddar
Bagels au poulet
Bagels au saumon fumé
Bricks à l’œuf et au thon
Bruschettas tomate-jambon-mozzarella 69
Croques crottins
Croûtes gratinées
Galettes de blé noir au saumon fumé
Galettes de blé noir, chipos et oignons
Gratins express d’épinards et œufs durs
Œufs cocotte à l’oseille et au jambon
Œufs cocotte au céleri

Œufs durs, crème citronnée et truite fumée
Omelette au chèvre et à la menthe
Omelette épinards et parmesan
Omelette paysanne
Tartines à la crème de sardines, pousses d’épinards
Tartines aux lardons, salade feuille de chêne
Tartines de mousse de poivron au thon
Tartines de mousse de thon, salade de mâche
Tartines de roquefort aux noix et au cognac, salade d’endives
Tartines de thon en tapenade
Toasts au chèvre et au miel
Tortilla au Bayonne

Des salades complètes

Assiettes grecques
Assiettes italiennes
Assiettes nordiques
Courgettes à la coriandre, feta et jambon cru
Cresson et haddock mimosa
Frisée aux lardons, œufs mollets
Macédoine de légumes, crabe et curry
Salade au poulet fumé
Salade d’avocat et jambon cru à la menthe
Salade d’endives, noix et jambon
Salade d’endives, pommes vertes et saumon fumé
Salade de bœuf cuit
Salade de brocolis aux œufs mollets
Salade de courgettes, haddock et oignon rouge
Salade de crevettes au citron vert
Salade de crevettes aux brocolis et aux pignons
Salade de fenouil au saumon
Salade de feuille de chêne, saumon fumé et fromage frais
Salade de figues à la roquette, jambon et parmesan
Salade de frisée, poires, jambon et roquefort

Salade de gésiers confits
Salade de haricots blancs à la menthe et au thon
Salade de haricots verts, comté et jambon fumé
Salade de lentilles au saumon
Salade de mâche aux saint-jacques et pignons
Salade de mâche, magret, poires et pignons
Salade de maïs, jambon et artichauts
Salade de maïs, poivron rouge et surimi
Salade de mesclun, foie gras et artichauts
Salade de pâtes à la feta
Salade de pois chiches, morue et oignons
Salade de pois chiches, poivron et chorizo
Salade de pommes de terre et mâche au saumon fumé
Salade de poulet à la vietnamienne
Salade de poulet au céleri et aux amandes
Salade de pousses d’épinards, œufs et noisettes
Salade de raie
Salade jambon-gruyère aux noix et raisins
Salade niçoise
Salade piémontaise

Des poissons, coquillages et crustacés

Brochettes de lotte sauce au miel
Brochettes de saint-jacques à la mangue
Cabillaud au beurre de citron
Cabillaud aux spéculoos en papillote
Cabillaud coco
Cabillaud rôti, épinards à l’ail
Calamars sautés à l’ail
Carpaccio de saumon à la pomme verte
Crevettes à la citronnelle
Crevettes sautées au fenouil
Espadon grillé, salade de tomates aux câpres
Feuilletés aux fruits de mer

Filets de daurade au citron confit
Filets de daurade au fenouil croquant
Filets de daurade sauce soja-vin doux
Filets de flétan, crème et échalotes
Filets de merlan aux petits légumes
Filets de merlan meunière
Filets de rougets à la tapenade
Filets de rougets au basilic
Filets de rougets, tomates confites et olives noires
Filets de sole roulés aux épinards
Flétan au persil
Flétan poché, vinaigrette d’épinards
Gambas au pastis et aux herbes
Gambas marinées au miel
Gambas pimentées
Haddock, beurre au citron
Haddock juste poché, râpé de courgettes
Langoustines rôties, vinaigrette de mangue
Lieu à l’aïoli
Lieu aux épices
Limande vapeur, sauce au tarama
Macaronis sauce thon-tomate
Maquereaux au vin blanc
Maquereaux laqués
Moules à l’ail et au piment
Moules marinière
Noix de pétoncles crème et cognac
Noix de pétoncles sautées au thym
Noix de Saint-Jacques, réduction de balsamique
Papillotes de daurade à l’oseille
Pavés de cabillaud au thym et à la coppa
Pavés de cabillaud aux girolles
Pavés de saumon au citron et au gingembre
Pavés de saumon, miel et sésame
Pavés de saumon, sauce soja et épices
Poêlée de crevettes aux lardons
Raie, sauce soja aux câpres

Rougets aux olives
Saint-Jacques à la vanille
Saint-Jacques aux lentilles
Saumon à la moutarde
Saumon grillé, sauce aux agrumes
Saumon rôti aux épices
Saumon sucré-salé
Tagliatelles au thon et au piment
Tagliatelles fraîches au saumon fumé
Tagliatelles fraîches, rouget et asperges
Tagliatelles rouges et noires au crabe
Truites aux amandes
Truites en papillote

Des viandes et des volailles

Aiguillettes de canard à l’estragon
Aiguillettes de canard à l’orange
Aiguillettes de canard aux épices et au miel
Aiguillettes de poulet, champignons et crème
Bavette à l’échalote
Blancs de poulet au citron vert
Bœuf aux carottes
Bœuf haché au gingembre
Bœuf haché au parmesan, salade d’herbes
Bœuf haché coco-curry
Bœuf haché, tomates et olives
Bœuf piment et basilic
Bœuf sauté au gingembre
Bœuf thaï à la cacahuète
Carpaccio de bœuf, câpres et parmesan au citron
Carpaccio de bœuf, gingembre, roquette et parmesan
Cervelas à l’alsacienne
Chili con carne express
Chipolatas aux haricots à la tomate
Cocotte de Morteau aux pommes de terre

Confit de canard et poêlée de légumes
Coquillettes au jambon fumé et aux œufs
Côtes d’agneau au paprika
Côtes d’agneau, sauce au yaourt
Côtes de veau aux olives
Couscous poulet minute
Cubes de porc au miel et au sésame
Cuisses de canard confites aux petits pois
Émincé de bœuf à la tomate et à l’ail
Émincé de bœuf aux épices
Émincé de bœuf sauce soja
Émincé de canard aux pêches et à la cannelle
Émincé de dinde au paprika
Émincé de poulet à la basquaise
Escalopes de dinde à l’ail et au citron vert
Escalopes de dinde gratinées, épinards et mozzarella
Escalopes de dinde sauce citron et câpres
Escalopes de veau à la normande
Escalopes de veau, tomates et comté
Escalopes milanaises
Farfalle chorizo et crevettes
Filet de bœuf à l’estragon
Filet de bœuf au poivre
Foie de veau au bacon
Foie gras poêlé, figues aux épices
Grillades de porc au citron
Hachés de veau, tomates et parmesan
Jambon au poivre et à la crème
Jambon sauce madère aux épinards
Macaronis aux brocolis, lardons et pignons
Magrets de canard, réduction de balsamique au miel
Maxi-burgers maison
Mixed gril
Palets de veau au parmesan
Palette de porc à la cocotte
Pavés de bœuf au lard et à la moutarde
Pavés de bœuf au roquefort

Poêlée de foies de volaille, salade de mâche
Poule au pot
Poulet à l’ananas
Poulet à l’estragon et au vin blanc
Poulet au bouillon épicé
Poulet au cidre et à la crème
Poulet au curry
Poulet coco-coriandre
Poulet frit aux épices
Poulet grillé sauce à l’ananas
Poulet sésame
Poulet tandoori
Rognons de veau sauce madère
Rouelle de porc aux pruneaux
Saltimbocca
Sauce bolognaise
Sauté d’agneau à l’orange
Souris d’agneau confites
Tajine d’agneau au citron confit et aux olives
Tartare aller-retour
Tranches de gigot, beurre à l’ail, au citron et au romarin

Des légumes et des pâtes

Champignons à la provençale
Courgettes à la menthe
Courgettes au curcuma
Fenouil au cumin et au citron
Fenouils confits
Fondue de poireaux à la crème
Haricots blancs en salade, tomates et basilic
Haricots verts à l’ail
Lentilles au lard
Nouilles chinoises sautées aux œufs
Papillons, roquette, parmesan et pignons
Pâtes fraîches à la pancetta et au fromage

Poêlée d’asperges et d’épinards
Polenta gratinée
Pommes de terre à la lyonnaise
Pommes de terre en papillote, ail et fines herbes
Purée de chou-fleur et de brocolis
Purée de haricots blancs, bacon grillé
Purée de lentilles vertes au curry
Purée de patates douces
Spaghettis à l’ail, au piment et aux olives
Spaghettis à la crème de gorgonzola
Spaghettis ail et anchois
Spaghettis aux tomates confites
Tagliatelles au citron et à la sauge
Tagliatelles fraîches aux champignons
Tagliatelles fraîches aux noix
Tombée d’épinards à l’huile d’olive

Des desserts et des goûters

Abricots au miel
Affogato
Ananas au poivre de Sichuan
Assiette de fruits d’automne et chèvre frais
Bananes confites à la vanille
Bricks chocolat-orange
Brioche au sucre cristallisé
Cake aux noix
Caramel au beurre salé
Choux au Nutellaa®
Compote de pommes au citron vert
Compote de pommes et raisins aux épices
Compote de quetsches au miel
Compote de rhubarbe et de fraises aux baies roses
Crème de marrons-coco
Crème mangue-banane
Crêpes à l’orange et au gingembre

Crêpes à la confiture de fraises
Crêpes chocolat-amandes
Croquants au chocolat
Croques brioche et banane au Nutellaa®
Croques pommes à la cannelle
Croustillants à la rhubarbe
Crumble express de poires
Faisselle aux fruits rouges
Figues rôties au sucre cristallisé
Fondue de fruits au chocolat
Fraises à l’orange
Fromage blanc au miel, pistaches et amandes
Fruits rôtis flambés au rhum
Gaspacho de fraises
Gâteau au chocolat noir
Gâteaux de semoule à la vanille
Glace pistache, caramel croquant
Gratins d’ananas à la noix de coco
Lamelles de poires et caramel au beurre salé
Macarons pistache aux framboises
Mangues au gingembre
Marquise au chocolat
Mirabelles rôties sauce caramel
Moelleux à l’orange
Mont-blanc express
Mousse au mascarpone et aux framboises
Pamplemousses rôtis
Poêlée de cerises à la vanille
Poires au chocolat en papillote
Poires au roquefort et aux noix
Poires sauce chocolat aux pistaches
Pruneaux au porto
Sablés aux framboises et chantilly
Soupe de melon à la menthe
Spéculoos laqués
Terrine de chocolat
Vacherins poire et marrons glacés

Verrines de framboises aux spéculoos